

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ  
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ  
Гуманітарно-педагогічний факультет

УДК

НУБІП України

**Погоджено**  
Декан гуманітарно-педагогічного  
факультету,  
кандидат філософських наук, доцент

**Допускається до захисту**  
Завідувач кафедри психології,  
кандидат психологічних наук,  
доцент

Савицька І.М. Мартинюк І.А.  
« » 2023 р. « » 2023 р.

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА  
на тему: Особистісне зростання студентської молоді в умовах воєнного стану

Спеціальність 053 Психологія  
Спеціалізація **виробнича**  
Магістерська програма «Психологія»

НУБІП України

**Виконав** \_\_\_\_\_ Разумовський Олександр  
Сергійович

НУБІП України

**Керівник магістерської роботи** \_\_\_\_\_ Яшник Світлана Валеріївна,  
д. пед. н., доцент

НУБІП України

КИЇВ – 2023

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ  
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ  
Гуманітарно-педагогічний факультет

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри  
психології,

к. психол. наук, доцент

Ірина МАРТИНЮК

**ЗАВДАННЯ**

на виконання кваліфікаційної (магістерської) роботи студенту

Разумовському Олександр Сергійовичу

Спеціальність 053 Психологія

Тема кваліфікаційної (магістерської) роботи: «Особистісне зростання студентської молоді в умовах воєнного стану»

затверджена наказом ректора НУБіП України від «\_\_» 20\_\_ р. №\_\_

Термін подання завершеної роботи (проекту) на кафедру \_\_\_\_\_ 2023 р.

Вихідні дані до кваліфікаційної (магістерської) роботи: науково-практичні розробки у галузі загальної психології та психології особистості з проблеми сутності та особливостей особистісного зростання; у галузі вікової психології з проблеми вікових особливостей студентства; у галузі соціальної психології з проблеми явищ всередині малої групи; у галузі педагогічної психології з проблем виховання особистості у ході професійної підготовки.

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури розкрити поняття особистісного зростання.
2. Виявити умови процесу особистісного зростання в студентів закладів вищої освіти.
3. Означити методичне забезпечення дослідження особистісного зростання студентів-психологів в умовах воєнного стану.
4. Проаналізувати готовність студентів-психологів до особистісного зростання в умовах воєнного стану.
5. Обґрунтувати та довести ефективність використання тренінгу як активного методу особистісного зростання студентів в умовах воєнного стану.

Дата видачі завдання «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 р.

Керівник кваліфікаційної роботи

Світлана ЯШНИК

Завдання прийняв до виконання

Олександр РАЗУМОВСЬКИЙ

## РЕФЕРАТ

# НУБІП України

Магістерська дипломна робота на тему «Особистісне зростання студентської молоді в умовах воєнного стану» присвячена теоретичному обґрунтуванню та експериментальній перевірці особливостей особистісного зростання студентів-психологів під час воєнного стану.

# НУБІП України

Структура роботи: вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел (що налічує 63 найменування) та один додаток. Також робота містить

9 таблиць та 9 малюнків. Загальна кількість сторінок становить 92, основний зміст роботи викладено на 83 сторінках друкованого тексту.

# НУБІП України

У вступі висвітлюється актуальність теми дослідження, ступінь розробленості цієї теми. Визначені мета, об'єкт, предмет, гіпотеза, завдання та методи дослідження, наукова новизна та практична значущість досліджуваної проблеми.

# НУБІП України

У першому розділі роботи теоретично обґрунтовано підходи до визначення поняття особистісного зростання у психологічній літературі.

Схарактеризовано головні чинники особистісного зростання, на основі наукових праць вивчено основні групи ставлення особистості до внутрішнього і до зовнішнього світу. З огляду на тематику роботи висвітлено основні умови особистісного зростання студентів, а також представлено поняття особистісно-професійного розвитку з позицій особистісно орієнтованого навчання.

# НУБІП України

У другому розділі окреслено методика проведення емпіричного дослідження на базі Національного університету біоресурсів і природокористування України з обраним дослідницьким інструментарієм, що проведення тестування та подальшу тренінгову роботу з студентами-психологами 2020 року вступу освітнього рівня «Бакалавр».

# НУБІП України

У третьому розділі дослідження було проведено розробку та апробацію тренінгової програми щодо особистісного зростання студентів-психологів під час війни, сприяючи їхній мотивації, саморозвитку та психологічній

# НУБІП України

стійкості. На основі повторного тестування методичним інструментарієм було сформульовано відповідні висновки щодо ефективності проведеної програми та окреслено перспективи подальшої розробки з проблематики дослідження.

У висновках подаються узагальнення з теоретичного аналізу проблеми дослідження, окреслено основні результати експериментального дослідження, описані рекомендації із метою забезпечення готовності студентів до подолання викликів воєнного часу та досягнення особистих і професійних цілей, зосереджуючись на їхній емоційній стійкості, самовизначенні, розвитку навичок та підвищенні внутрішньої мотивації.

**Ключові слова:** особистісне зростання, особистісний розвиток, студенти-психологи, тренінг, війна, воєнний стан.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ.....	10
1.1. Методологічні підходи до визначення поняття особистісного зростання.....	10
1.2. Умови особистісного зростання студентської молоді.....	20
Висновки до першого розділу .....	37
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	39
2.1. Система методів дослідження особистісного зростання студентів.....	39
2.2. Організація дослідження готовності до особистісного зростання студентів-психологів .....	46
Висновки до другого розділу.....	53
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ .....	54
3.1. Розробка та впровадження тренінгу особистісного зростання студентів-психологів в умовах воєнного стану.....	54
3.2. Оцінка ефективності впровадження тренінгу особистісного зростання.....	62
3.3. Рекомендації щодо особистісного зростання студентської молоді в умовах воєнного стану.....	74
Висновки до третього розділу .....	83
ВИСНОВКИ.....	85
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	87
ДОДАТКИ.....	94

## ВСТУП

# НУВБІП України

Актуальність теми дослідження. Зараз Україна знаходиться в складному геополітичному контексті, перебуваючи у стані війни. Це має серйозний вплив на життя та розвиток молоді, зокрема студентів, які відчувають на собі прямий вплив воєнного стану, такий як мобілізація, загрози безпеки, економічні труднощі та соціальна напруженість. Вивчення впливу цих факторів на особистісний розвиток студентської молоді дозволить зрозуміти, як воєнний стан впливає на формування особистості молодої людини в умовах кризи.

# НУВБІП України

Особистісне зростання є важливим аспектом розвитку молоді, забезпечуючи їм необхідні ресурси для ефективного впорядкування з викликами та стресами сучасного світу. Умови воєнного стану можуть стати викликом для розвитку особистості студентів, але також можуть викликати і різноманітні можливості для росту та самореалізації. Вивчення цього процесу дозволить збагнути, як студенти адаптуються до воєнного стану, як вони формують свої цінності, вірування, ставлення до власного майбутнього та розвивають свої особисті якості в умовах збройного конфлікту.

# НУВБІП України

Дослідження особистісного зростання студентської молоді в умовах воєнного стану може мати важливі практичні наслідки для розвитку освітніх та психологічних програм та інтервенцій для молоді, яка відчуває вплив воєнного стану. Результати такого дослідження можуть допомогти у формуванні ефективних підходів до психологічної підтримки та розвитку молоді в умовах кризи, зокрема шляхом розробки програм психосоціальної підтримки, тренінгів з розвитку особистісних навичок та стратегій адаптації до стресу.

# НУВБІП України

Системи та розвиток особистісних характеристик вивчались у роботах багатьох зарубіжних та вітчизняних дослідників, так як: Ф.Абрамової, Р.Ассаджолі, А.Бандури, Н.Богданова, Л.Божович, А.Елліса, Р.Кегана, Г.Ліндсей, А.Маєлоу, А.Менегетті, К.Нарахно, Г.Олпорта, Ф.Перлза,

# НУВБІП України

А.Рейана, К.Роджерса, Дж.Стівенса, Е.Фромма, В.Франкла, Е.Шострома, К.Холла, К.Юнга, С.Холідея, однак залишаються недослідженими зміни у особистісних характеристиках цивільного населення учбового віку у період військових дій.

Отже, дослідження на тему «Особистісне зростання студентської молоді в умовах воєнного стану» має велику актуальність з практичної, наукової та соціальної точок зору. Результати такого дослідження можуть бути важливими для психології розвитку, особистісної та воєнної психології.

**Мета дослідження** – обґрунтувати особливості особистісного зростання студентів-психологів під час воєнного стану.

**Об'єкт дослідження** – особистісне зростання як психологічний феномен.

**Предмет дослідження** – особистісне зростання студентської молоді в умовах воєнного стану.

**Гіпотеза дослідження:** особистісне зростання студентів може бути здійснено в межах закладу вищої освіти під час дії воєнного стану за умови використання тренінгової програми як активного методу його мотивації, формування та підтримки.

Виходячи із мети нашого дослідження було сформовано наступні завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури розкрити поняття особистісного зростання.
2. Виявити умови процесу особистісного зростання в студентів закладів вищої освіти.
3. Означити методичне забезпечення дослідження особистісного зростання студентів-психологів в умовах воєнного стану.
4. Проаналізувати готовність студентів-психологів до особистісного зростання в умовах воєнного стану.

5. Обґрунтувати та довести ефективність використання тренінгу як активного методу особистісного зростання студентів в умовах воєнного стану.

Для досягнення поставленої мети та вирішення задач нами було застосовано наступні **методи дослідження**:

- теоретичні методи: аналіз, синтез, класифікація, узагальнення даних наукових джерел;
- емпіричні методи: методика дослідження смисложиттєвих орієнтацій особистості (СЖО), методика «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (САМОАЛ), тест «Готовність до саморозвитку» (В. Л. Павлова, адаптація К. М. Калениченко);
- методи обробки даних: описова статистика, t-критерій Стьюдента.

Дослідження проводилось на базі Національного університету біоресурсів і природокористування України серед студентів спеціальності «Психологія» гуманітарно-педагогічного факультету 2020 року вступу освітнього рівня «Бакалавр».

**Практичне значення дослідження** полягає у тому, що розроблена ефективна програма особистісного зростання у студентської молоді психологічного профілю підготовки у закладах вищої освіти під час війни, яка може бути використана у роботі психологічного кабінету та формуванні освітнього середовища закладів вищої освіти в умовах воєнного стану, а також така програма може застосовуватися як рекомендаційна для установ соціально-психологічного спрямування.

**Апробація результатів дослідження.** Результати наукового дослідження представлено публікаціями:

- в матеріалах Міжнародної науково-практичної конференції «Продовольча та екологічна безпека в умовах війни та повоєнної відбудови: виклики для України та світу» (м. Київ, 25 травня 2023 р.) за темою «Сучасні виклики до особистісного зростання студентської молоді» (див. дод. А).



– в матеріалах Міжнародної науково-практичної конференції «Стратегічні орієнтири освіти та реабілітації в умовах воєнного та повоєнного часу: проблеми, рішення, перспективи» (м. Запоріжжя, 26-27 жовтня 2023 р.) за темою «Формування освітнього середовища для особистісного зростання студентів в умовах війни: психологічний аспект» (див. дод. Б).

**Структура й обсяг кваліфікаційної роботи.** Магістерська дипломна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (63 найменування) та додатків. У роботі представлений ілюстративний матеріал у вигляді таблиць та рисунків.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ

# НУБІП УКРАЇНИ

### 1.1. Методологічні підходи до визначення поняття особистісного зростання

Детально проаналізувавши літературу з теми дослідження, можна констатувати, що серед дослідників досі триває дискусія щодо визначення основних термінів у вивченні даної проблеми. Яскравим прикладом цього можуть бути терміни «особистісне зростання» та «особистісний розвиток».

Психологічний словник визначає «розвиток особистості» як «... процес формування особистості як соціальної якості особи в результаті її соціалізації і виховання. ... він здійснюється в діяльності, керованій системою мотивів, властивих певній особистості» [32], і більшість дослідників погоджуються з ним. Що ж до «особистісного розвитку», то воно більш суперечливе, тому що кожен вчений намагається пояснити це, оперуючи різними підходами.

Зазначимо, що сам термін «особистісне зростання» вперше був введений психологами-гуманістами К. Левіном, А. Маслоу, К. Роджерсом та Ф. Перлзом. З ними пов'язана поява і розвиток напрямку під назвою «за

розвиток людського потенціалу». Він об'єднав тих, хто поділяв позитивне бачення людської природи. Ідейним натхненником і засновником руху вважається американський психолог Карл Роджерс. Працюючи консультантом і керівником групи зустрічей (група особистісного розвитку)

та аналізуючи свій досвід роботи з клієнтами, він дійшов висновку, що людська природа має тенденцію до самоактуалізації, тобто до повної реалізації, і прагне досконалості. На думку вченого, уся людська поведінка мотивована необхідністю еволюції, самовдосконалення і самовираження за умови відсутності зовнішніх бар'єрів, які можуть бути створені сім'єю і

суспільством в цілому. Тоді така позиція підтримує бажання розвивати свої творчі здібності. Його теорія також базувалася на психологічній практиці і була підтверджена рядом експериментальних досліджень А. Маслоу.

Обидва дослідники вважали, що зміни в процесі розвитку особистості відбуваються як у внутрішньому світі індивіда, так і в його стосунках із зовнішнім середовищем. Основний зміст таких змін полягає в тому, що індивіди поступово звільняються від негативного впливу психологічних захистів і здатні довіряти зовнішній інформації, не «фільтруючи» її для захисту свого «я-образу». Таким чином, вони не зацікавлені в своєму минулому, вони здатні оцінити свої можливості прямо наперед і фактично взяти на себе відповідальність за те, що залежить від них, плануючи своє життя тільки як своє, а не нав'язане ззовні відповідно до поширених стереотипів.

В даний час психологія має кілька загально визнаних концепцій, які визначають і можуть пояснити цей процес. Перш за все, це поняття такі як зрілість, самоактуалізація та самореалізація.

У наукових джерелах існують дві принципово протилежні точки зору на розуміння зрілості: перша трактує її як період певного віку в житті людини, друга вказує на те, що це найвищий рівень розвитку комплексу психічних функцій (сенсорний, мнемічний, інтелектуальний та емоційний процеси). Водночас, на відміну від психологічної зрілості, особистісна зрілість свідчить про рівень саморозуміння та характеризується якісним новоутворенням здатністю до самопізнання. Тому вона також відрізняється від соціальної зрілості, оскільки остання передбачає відповідність самопрезентації і поведінки індивіда потребам і очікуванням суспільства, відповідальне виконання ним певних соціальних ролей за визначеним сценарієм.

У зв'язку з цим Б.Г.Ананьєв пише: «...настання зрілості людини як індивіда (фізична зрілість), особистості (громадська), суб'єкта пізнання (розумова зрілість) і праці (працездатність) в часі не співпадають, і подібна гетерохронність зрілості зберігається у всіх формаціях» [13, с. 262].

У працях К. Г. Юнга термін «індивідуація» використовується для позначення процесу розвитку особистості, що означає «власний шлях»,

«шлях до себе» або «самореалізація», спрямований на досягнення внутрішнього стрижня, усвідомлення людиною свого фіксованого центру у своїй психічній істоті (але не в Его), що означає, що вона більше не може прив'язувати своє майбутнє, своє щастя, а іноді й своє життя до зовнішніх чинників: обставин, людей, ідей тощо. На думку дослідника, цілісна особистість передбачає «впізнання і відповідальність за своє цілісне буття, за його хороші і погані сторони, піднесені і нищі функції».

Американський психолог Г. Олпорт, основоположник теорії рис особистості, вказував на сильну якісну різницю між зрілими і незрілими особистостями. По-перше, поведінка зрілих індивідів є функціонально автономною та мотивованою свідомими процесами, тоді як поведінка незрілих індивідів керується переважно несвідомими мотиваціями, що виникають із досвіду дитинства. Г. Олпорт проаналізував і виділив шість основних характеристик, що характеризують психологічно зрілу людину:

1) Ширина меж Я:

– Зрілі особини можуть бачити себе «зі сторони»

– Вони активно беруть участь у роботі, сім'ї та соціальних відносинах, мають хобі, цікавляться політичними та релігійними питаннями та всім іншим, що вони вважають важливим (цей вид діяльності вимагає участі справжнього Я людини і виникаючого ентузіазму);

2) Здатність до щирих, теплих і сердечних стосунків:

– Здатність людини виявляти глибоку любов до сім'ї та близьких друзів, не заплямовану почуттями власності чи ревності (тобто дружньо-близький аспект);

– Терпимість до відмінностей (у цінностях або ставленнях) між собою та іншими, що дозволяє їм виявляти глибоку повагу до інших і визнавати позицію інших;

3) Емоційний спокій і самоприйняття:

Сформований позитивний образ себе і, таким чином, розвинута здатність терпіти як невтішні чи засмучуючі події, так і власні недоліки, не впадаючи у внутрішню озлобленість;

- Здатність справлятися зі своїм емоційним станом (наприклад, смутком, гнівом або почуттям провини) таким чином, щоб це не заважало благополуччю інших;

4) Демонстрація реалістичного сприйняття, досвіду та потреб;

- Психічно здорові люди бачать речі не такими, як вони хочуть їх бачити, а такими, які вони є;

У них здорове відчуття реальності: вони не сприймають її спотворено, не перекручують факти під свої фантазії та потреби;

- Зрілі люди мають відповідну кваліфікацію та знання у своїй сфері діяльності;

5) Проява самопізнання і почуття гумору: зрілі люди мають чітке уявлення про свої сильні та слабкі сторони;

6) Холістична філософія життя:

- Дорослі здатні бачити загальну картину завдяки чіткому, систематичному та послідовному розподілу того, що важливо в їхньому житті;

Розвинена система цінностей з основними цілями або темами, які надають сенсу життя [18, с. 54-56].

Для виділення основних ознак прихильники гуманістичного підходу

вказують на функціонування трьох основних компонентів особистості, зміст яких свідчить про їхню зрілість:

1) Когнітивний компонент – включає сприйняття індивідом себе та інших і виражається в:

- Здатність вважати себе активним суб'єктом життя, робити самостійний вибір і нести за нього відповідальність;

Сприйняття інших людей як унікальних і рівноправних партнерів у життєвому процесі;

Сприйняття світу, що постійно змінюється, у якому є необмежений простір для реалізації особистого потенціалу.

2) Емоційна складова включає:

- Здатність довіряти своїм почуттям і використовувати їх як основу для вибору поведінки (віра в те, що світ дійсно такий, яким він здається, і в те, що людина здатна сама приймати і виконувати правильні рішення);

- Прийняття себе та інших, щирий інтерес до інших людей;

- Інтерес до сприйняття світу, насамперед – його позитивних сторін;

- Здатність переживати сильні позитивні та негативні емоції відповідно до реальної ситуації.

3) Поведінковий компонент включає наступне:

- Робота, спрямована на самопізнання, саморозвиток, самореалізацію;

- Цілеспрямовані акти поведінки, засновані на доброті та повазі, до інших;

- Цілеспрямована дія на зовнішній світ, примноження та відновлення його ресурсів за рахунок власної творчої діяльності в процесі самореалізації та дбайливого поводження з уже наявними ресурсами.

Така структура вказує на те, що особистісний розвиток поміщений на найвищий рівень самої особистості, який насамперед складається з її ціннісних орієнтацій та поглядів. Ціннісні орієнтації – це складні утворення, що включають різні рівні та форми соціально-особистісної взаємодії особистості, специфічне усвідомлення особистістю навколишнього світу, свого минулого та майбутнього, неминучість власного «Я».

О. Г. Здравомислов і В. О. Ядов пишуть, що основною функцією ціннісних орієнтацій є регуляція поведінки як свідомої дії в певних соціальних ситуаціях [8].

Стійкість і стабільність структури ціннісних орієнтацій визначають такі якості особистості, як цілісність, надійність, вірність певним принципам та ідеалам, здатність докладати свідомих зусиль в ім'я цих ідеалів і цінностей, активна життєва позиція, наполегливість у досягненні мети. На противагу цьому недорозвиненість, невизначеність ціннісних орієнтацій є ознакою інфантильності, домінування зовнішніх стимулів над внутрішніми прагненнями в структурі особистості. Такі особистості відносно легко піддаються будь-якій мотивації, і вони легко схиляються до будь-якої поведінки, прикриваючись особистим чи суспільним інтересом.

Ціннісні орієнтації впливають на стійку систему потягів, бажань, інтересів, потягів, ідеалів і установок, а також на переконання, світогляд, самооцінку та риси характеру людини. Вони базуються на всьому життєвому досвіді людини, але усвідомлюються лише частково.

Інша концепція, за допомогою якої дослідники намагаються зрозуміти розвиток особистості, походить з практики психотерапії, і оскільки вона має подібне тлумачення, вони визначають іншу інтерпретацію. Так, вчені-гуманісти (особливо А. Маслоу) пов'язують його із самоактуалізацією, у феноменологічному підході К. Роджерса називають його «повнофункціональною людиною», а у гештальттерапії Ф.С. Перлса – «аутентичною особою» тощо.

У зв'язку з цим О. С. Штепа [58] виділив риси «пропріуму зрілої особистості», зокрема:

- Синергічність характеризується здатністю сприймати світ і людей як єдине ціле, розуміти зв'язок протилежностей;
- Автономність проявляється в здатності довіряти власним рішенням і діяти відповідно до них, наявності власної системи цінностей незалежно від оточення;
- Контактність характеризується здатністю швидко встановлювати глибокий контакт з людьми;

– Самоприйняття – позитивне ставлення до себе, незважаючи на наявні недоліки;

– Децентрація – можливість оцінити явище з різних точок зору; розуміти та приймати те, що інші можуть сприймати щось інакше, здатність відтворювати чужу перспективу;

– Креативність – здатність гостро сприймати дисгармонію; створити щось нове, чого раніше не було; творче спрямування;

– Толерантність – терпимість до різних точок зору, об'єктивне ставлення до людей і подій;

– Відповідальність – визнати себе винуватцем певної дії та прийняти її наслідки;

– Глибинність переживань – відчуття гармонії зі світом; здатність досягати вершин – особливо радісних – і «плато переживань», що дає новий погляд на світ;

– Наявність власної життєвої філософії, усвідомлення власної реальності в контексті навколишнього світу в пошуках сенсу життя.

Змістовними ознаками філософії життя є життєва позиція, життєві принципи і життєве кредо [58, с. 28].

На думку О. С. Штепи, перші п'ять якостей є яскравими ознаками самореалізованої особистості. Але якщо і наступні характеристики досить чіткі, можна говорити про те, що особистість не тільки самореалізована, але й

зріла. Водночас самореалізація сама по собі є і ознакою, і процесом кристалізації пропріуму зрілої особистості.

Узагальнюючи результати свого дослідження, автор робить висновок, що особистісна зрілість характеризується процесом внутрішньоособистісних змін, джерелом яких є потреба у почутті самоактуалізації та ідентичності.

Креативність процесу забезпечується самостійністю індивіда, а продуктивність – його оптимальним рівнем впевненості в собі. Зміст змін і особистісної зрілості впливає з відповідального побудови особистістю



концепції свого життя відповідно до загальних моральних принципів і особистості мрії [58, с. 28].

До особистісного зростання відносяться також терміни «самореалізація» і «самоактуалізація», так, за Є. Є. Вахромовим, під першим розуміють розумову, пізнавальну сторони діяльності, теоретичну діяльність,

роботу над внутрішнім планом, другий проявляється у створенні та вдосконаленні, реорганізації Я-концепції, включаючи ідеальне Я, образи світу та життєві плани, усвідомлення наслідків минулої діяльності

(формування концепцій з минулого). Самоактуалізація і самореалізація є

невіддільними аспектами одного процесу – процесу росту і розвитку, в результаті чого людина, яка максимально проявляє і використовує свій внутрішній потенціал, є самореалізованою особистістю [9].

Кожен акт самоактуалізації завершується специфічною емоційною реакцією – «піковим переживанням», позитивним у разі успіху і негативним у разі невдачі (біль, розчарування).

Як видно з усього вищевикладеного, особистісний розвиток людини полягає в безперервному, неухильному розвитку її особистісних здібностей –

комплексу психологічних особливостей, які дозволяють приймати рішення і

контролювати свою поведінку, включаючи увагу при позиціонуванні та оцінці позиції, але насамперед виходячи зі своїх внутрішніх міркувань і критеріїв.

Звичайно, основним фактором розвитку особистості є міра власних зусиль, але одного цього недостатньо. На нашу думку, повноцінно цей процес може відбуватися лише за умови безпосередньої участі інших.

Людина, особистість якої зростає, прагне не лише до спілкування, а й до взаємодії, у контакті з оточуючими стає все більш відкритою і природною,

але водночас – більш реалістичною, гнучкою, вміє грамотно вирішувати міжособистісні суперечливості.

Особистісний ріст є головною умовою формування цілісної особистості, вільної від нерозв'язних протиріч між амбіціями, бажаннями і

можливостями, між життям і моральними потребами, між реальністю і залишками планів. Але людина, яка йде еволюційним шляхом, має важливий засіб виходу з кризи – відчуття особистого сенсу, внутрішньої осмисленості (а не зовнішнього стану) всіх своїх думок, почуттів і вчинків. Таке відкриття

та набуття себе дозволяє людям ставати все більш незалежними та відповідальними, адекватними та відкритими, сильними та творчими та, нарешті, більш зрілими та здатними сприймати світ не як загрозу, а як умову свого життя.

Тому найважливішим психологічним змістом розвитку особистості є звільнення, досягнення себе і свого життєвого шляху, самоактуалізація і розвиток усіх основних особистісних якостей. Взаємодія людини зі своїм внутрішнім світом в цілому не менш (а багато в чому – важливіше), ніж світ зовнішній. Визнання інших людей і повага до свого внутрішнього світу також принципово важливі для особистості.

Така різноманітність і неоднозначність підходів до проблеми розвитку особистості ускладнює процес виявлення норм, за якими цей процес можна оцінити. Детальний аналіз багатьох літературних джерел з цього питання дозволяє виділити дві основні групи, які стосуються ставлення особистості як

до внутрішнього, так і до зовнішнього світу. Відповідно їх назвали внутрішньо- та позаособистісними.

Внутрішньоособистісні норми особистісного розвитку включають:

- Самоприйняття – об'єктивне визнання своїх недоліків і переваг, можливостей і внутрішніх переконань;

- Відкритість до внутрішнього переживання досвіду. Це визначення є одним із центральних понять гуманістичної психології, яке дослідники використовують для позначення «...складного безперервного процесу суб'єктивного переживання подій у внутрішньому світі, включаючи відображення подій у зовнішньому світі». Чим зріліша людина, тим більше вона вільна від руйнівного

впливу психологічних захистів і тим більше прислухається до цієї внутрішньої реальності й слідує їй:

– Саморозуміння – точне, повне і глибоке розуміння себе і свого актуального стану – актуальних переживань, бажань, думок і т.д.; можливість «бачити» і «відчувати» справжнє Я через шари масок,

ролей і захистів; адекватна і гнучка Я-концепція, чутлива до реальних змін, зближення реального Я та ідеального Я;

– Відповідальна незалежність – відповідальність не тільки за дії та вчинки, а й за думки та наміри, усвідомлення та прийняття своєї

свободи – «внутрішній локус оцінювання», який протистоїть тиску зовнішнього оцінювання;

– Цілісність – зміцнення і розширення інтегрованості і взаємозв'язку усіх сторін життєдіяльності людини, а особливо непорушність і стабільність внутрішнього світу і самої особистості;

– Динамічність – стійкість, відкритість до змін і водночас збереження власної ідентичності, здатність розвиватися через вирішення поточних протиріч і проблем.

Позаособистісними нормами розвитку особистості є:

– Прийняття інших визначається динамікою ставлення до інших людей. Чим зріліша людина, тим більше вона здатна приймати інших людей такими, якими вони є, поважати їх оригінальність і право бути собою, визнавати їх самотність і унікальність.

– Розуміння інших – глибоке та тонке розуміння та готовність вступати в міжособистісні взаємодії на основі емпатії та довіри. Для зрілої особистості характерна свобода від установок і стереотипів, здатність до адекватного, повного і диференційованого сприйняття навколишньої дійсності в цілому і зокрема.

– Соціалізованість – відкритість і природність у контакті з іншими, реалізм, гнучкість і здатність грамотно вирішувати міжособистісні конфлікти і «жити з іншими в максимально можливій гармонії».

– Творча адаптивність – готовність сміливо і відкрито стикатися з життєвими проблемами і справлятися з ними, не спрощуючи, а виявляти «творчу адаптацію до новизни конкретного моменту» і «вміння висловити і використовувати всі потенційні внутрішні можливості» [38, с. 98].

Тому, згідно з позицією дослідників-гуманістів, усі перераховані зміни відбуваються за специфічними правилами. При цьому процес є цілісним, взаємопов'язаним, і збільшення одного «особистісного виміру» сприяє прогресу в іншому. Тому найважливішим є реальний рух у цих напрямках, впочиння в процес відкриття та самопізнання, що дозволяє індивідам ставати все більш незалежними та відповідальними, унікальними, альтруїстичними, відкритими, сильними та творчими. Нарешті, більш зрілі та здатні сприймати світ (зовнішній і внутрішній) не як загрозу, а як виклик і заклик до життя.

## 1.2. Умови особистісного зростання студентської молоді

Шлях удосконалення сучасної системи освіти, на який встала наша країна, передбачає перегляд усіх без винятку її ланок, і насамперед підходу до професійної підготовки майбутніх фахівців за всіма напрямками підготовки, а особливо з соціально-поведінкових наук. Адже якість послуг, які вони надають, залежить не лише від отриманих знань, сформованих умінь і навичок, а й від рівня розвитку їхньої особистості. Саме тому зміст навчання в системі підготовки майбутніх психологів має включати прийоми, засоби, прийоми та засоби формування особистості фахівця, оскільки оволодіння предметами не можна зводити лише до засвоєння інформації та розвитку умінь і навичок, а й має водночас змінювати внутрішні психічні структури суб'єкта навчання.

Враховуючи викладене, зазначимо, що в наукових джерелах поширеним є розрізнення понять «особистісні зміни», «особистісне

зростання» та «особистісно-професійний розвиток». Так, особистісні зміни можуть бути прогресивними, регресивними або статичними, а особистісний ріст завжди є складним і тривалим процесом саморуку через самовдосконалення. Особистісно-професійний розвиток – це формування в процесі професійної підготовки таких компонентів особистості, які є суттєвими для реалізації майбутніх професійних завдань. Пріоритетними умовами цього процесу є усвідомлення особистістю своїх властивостей, здібностей, можливостей, визначення свого місця в житті та само- та професійна ідентичність.

Процес розвитку особистості може бути спонтанним або керованим. Говорити про керованість зазначеного процесу можна тоді, коли людина сама це чітко усвідомлює і ставить межі для самовдосконалення, розвитку певних характеристик, сторін і сфер особистості. При цьому розвиток можна пов'язувати з двома основними моментами: вдосконалення раніше сформованих психологічних характеристик або звичок і розвиток самих по собі нових (реалізація здібностей, які раніше ще не актуалізувалися). Таким чином, керований особистісний розвиток є унікальним творчим процесом самоперетворення, спрямованим на «побудову» себе відповідно до своїх прагнень і переконань.

Однак робота людини з собою відбувається не в замкнутому внутрішньому світі, а через власне життя, діяльності, ставлення до людей. За словами С. Л. Рубінштейна «...основний критерій ставлення людини до життя – будівництво в собі і в інших нових, все більш досконаліших форм людського життя і людських ставлень. Чинники внутрішнього псування людини, ржавіння її душі полягають в здрібненні життя і людини при замиканні його в обмеженій сфері житейських інтересів та побутових проблем. Щастя людського життя, радість, задоволення досягаються не тоді, коли вони є самоціллю, а лише результатом вірного життя. Змістовний світ всередині людини є результатом її життя і діяльності. Те ж саме стосується в принципі й проблеми самовдосконалення людини: не себе слід робити

хорошим, а зробити щось хороше в житті – такою повинна бути мета, а самовдосконалення – лише її результат» [36, с. 383–384]. Однак К. О. Абульханова-Славська зауважує, що «... проявляючись у різних напрямках, у різних якостях, особливостях і властивостях, особистість завжди зберігає себе як цілісна єдність, яка не зводиться ні до своїх окремих психічних і свідомих проявів (у тому числі і здібностей), а ні до здійснюваної нею на різних основах і напрямках діяльності. Особистість розвивається і виявляється ширшою будь-якої конкретної діяльності» [11, с. 215].

У працях Е. Шпрангера, зустрічається термін «особистість професійного типу», а основною ідеєю запропонованого ним підходу є думка про те, що виконання певної діяльності з суттєвими значимими характеристиками призводить до формування подібних якостей особистості, які визначаються професійними вимогами до психологічних і психофізичних особливостей. Така ситуація уможливорює необхідність контрольованого особистісно-професійного розвитку майбутніх спеціалістів. Основними складниками цього процесу є:

- теоретичне і практичне оволодіння студентами психологічними знаннями, методами і прийомами взаємодії з клієнтами в різних ситуаціях їх життєдіяльності та вміле застосування отриманих знань у реальних життєвих і професійних ситуаціях;
- пізнання себе як особистості та інших людей, своєї самоактуалізації та рівня професійної готовності, специфіки розвитку кожної сторони цього процесу;

- в оволодінні засобами розвитку та вдосконалення особистісних якостей і саморозвитку з метою особистісно-професійного розвитку.

Досягнення такої складної мети, безумовно, передусім передбачає тривалий процес професійної підготовки, який має фіксовані часові рамки та складається з фаз, блоків, етапів тощо. За процедурним критерієм це може бути метою кожного окремого навчального заняття, навчального курсу або

загалом стосуватися всього шляху загального навчання. Ефективність – це набуття конкретних знань, умінь чи навичок, розвиток професійно важливих характеристик, що досягається через сторони своєї особистості.

Щодо самого менеджменту освіти, то є кілька функцій, які, на нашу думку, заслуговують на особливу увагу. Так, на перших етапах цей процес значною мірою має проходити під контролем викладачів, які:

- оцінюють обґрунтованість і реальність вибору професійної мети відповідно до об'єктивних вимог і відповідно до своїх здібностей,

- для професійної підготовки та зростання особистісних поставлених

- процесуальних цілей;

- стимулюють інтерес та ініціативу, сприяють формуванню саморегуляції та самоуправління, які, на нашу думку, є механізмами

- активізації процесу особистісно-професійного розвитку.

Самоуправління і саморегуляція – це цілеспрямовані зміни, цілі, які ставить сама особистість, і передбачають самостійне управління своїми формами діяльності: спілкуванням, поведінкою, діяльністю та переживаннями. Самоменеджмент – це творчий процес для створення чогось нового, Воно передбачає вирішення проблемної ситуації чи будь-якої

суперечності, постановку цілей, пошук нових рішень і засобів досягнення цілей [16, с.12], що означає усвідомлення своїх психічних явищ, виконуваних дій, вплив людини на свою поведінку з метою підтримки або змінити

характер його функції. Процеси психічного самоуправління завжди усвідомлені і цілеспрямовані, а це означає, що вони носять ініціативний

характер. Досить високий рівень саморегуляції поведінки проявляється в тонкості, розбірливості та адекватності всіх усвідомлюваних форм поведінки, дій, словесного вираження, і корелює з високим рівнем розвитку

самосвідомості. «Найбільш складні форми саморегулювання виникають і як заключний етап формування зрілої самоусвідомлюючої себе особистості»

[13, с. 128 – 129].

Тож погодимся, що професійна освіта та розвиток особистості тісно пов'язані між собою, хоча, на думку ряду дослідників (В. Сластіонін, А. Шутенко, І. Зубкова та ін.), між ними існують певні протиріччя, які інколи роблять їх несумісними:

- між динамікою завдань, потребою у професійній діяльності та внутрішньою підготовленістю до виконання;

- між соціальною політикою держави, невизначеністю морально-ідеологічних установок у суспільстві та бажанням працівників займати чіткі та визначені професійні та особистісні позиції;

- між природними особистісними потребами фахівців у самореалізації та можливістю їх досягнення в сучасних умовах соціокультурної реальності.

Н. Л. Коломінський, розмірковуючи про методичні засади підготовки у стінах вищих навчальних закладів, висловлює думку, що основними функціями навчання, спрямованими на професійний розвиток особистості, є такі:

- Формування професійних (предметних, змістовних, операційних) установок;

- Формування системи професійно важливих знань, наукових і культурних установок;

- Формування професійно важливих умінь і навичок;
- Виявлення та розвиток професійно важливих здібностей

- (інтелектуальних, перцептивних, комунікативних, емпативних, організаційних, лінгвістичних та ін.);

- Розвиток духовних потреб майбутнього соціального працівника, морально-етичне вдосконалення його особистості;

- Сприяння самореалізації кожної особистості, культивувати розвиток індивідуальності, як передумови індивідуального стилю роботи [52, с. 13].



Оскільки характерною рисою професії психолога є специфічний інструмент спеціальної діяльності – особистість, а умовою успішної професійної діяльності є безперервне особистісне зростання, сьогодні особливо актуально, що фахівець виховується у стінах університету як цілісна гармонійна особистість, компетентна та прагне не лише професійного, а й особистісного зростання, орієнтована на саморозвиток і самореалізацію.

У літературних джерелах, особливо у працях вітчизняних дослідників В. Давидова, Є. Клімова, Г. Костюка, Д. Ніколенка, Б. Федоришина та ін.

виділяють два основні підходи до проблеми підготовки фахівця до професійної діяльності: діяльнісний та особистісно-орієнтований.

Згідно з першою, особистість вважається або не вважається такою, що відповідає вимогам обраної професії. Основною характеристикою цього

підходу є те, що він вимагав як суворих формальних планів, так уніфікованих професіограм, і сьогодні вони здебільшого спрямовані на виявлення типологічних особливостей особистості фахівця. Проте такі фактори, як особливості державного устрою, фізичного виробництва, самої системи освіти суттєво формують специфічні потреби особистості майбутнього

працівника. І сьогодні, за традиційних умов навчання, вони є пріоритетними у підготовці студентів і визначають хід навчального процесу. Головний принцип, який забезпечує успіх останнього, полягає в тому, що стати

фахівцем можна лише в результаті цілеспрямованого, тривалого виховного впливу. Сама система освіти ще значною мірою формує специфічні вимоги до особистості майбутнього психолога. Навіть сьогодні, за традиційних умов

навчання, вони є пріоритетними у підготовці студентів і визначають хід навчального процесу.

Другий – особистісно-орієнтований підхід, який оцінює особистість за її особистісно-типологічними характеристиками, що виражаються в професійній діяльності. При цьому акцент переноситься з терміну «професійна діяльність» на термін «особистість фахівця». Не заперечуючи

принципів діяльнісного підходу, професійна діяльність розглядається як поле реалізації творчого потенціалу особистості, а не суворо суттєва детермінанта формування особистості фахівця (І. Вязюн, В. Моргуна, Д. Ніколенко, Л. Проколієнко, В. Семиченко, Т. Яценко та ін.).

І. Я. Зубкова спирається на багатовимірну концепцію розвитку особистості В. Моргуна, визначаючи особистість як «... людину, яка активно опановує та свідомо перетворює природу, суспільство та свою індивідуальність», яка має унікальну динаміку орієнтації в часі, вольовий досвід, зміст, рівень майстерності та форма здійснення діяльності. Цей зв'язок вимірює ступінь свободи особистості на самовизначення своїх дій та відповідальність за їх наслідки (в тому числі несподівані та підсвідомі) для природи, суспільства та своєї совісті» [9, с. 5].

Такий підхід до трактування особистості дає змогу виділити наступні

компоненти:

- Змістовна академічна спрямованість (фокус): предметно-діяльнісна (з предметною спрямованістю), гуманістична (на інших), особистісна (на себе).
- Спрямованість у професійній діяльності, що використовується протягом життя і виражається в орієнтації назад (консерватизм), опортуністичній (орієнтована на сьогодні) і орієнтованій на перспективу (орієнтована на майбутнє) орієнтації;
- Сильні емоційно-вольові переживання;
- Рівень професіоналізму, що реалізується через соціально-психологічну компетентність, майстерність, еносії оволодіння професійним досвідом та форми їх реалізації;
- Важливі особистісні характеристики фахівця [9, с. 5].

Методологічний принцип особистісно-діяльнісного підходу, запропонований Н. Л. Коломінським, може, на думку автора, сприяти подоланню протиріччя між професіоналізмом і спрямованістю особистості, яке може виникнути в процесі професійної підготовки фахівців. Зміст

запропонованого підходу реалізує ідею поєднання характеристик і вимог професійної діяльності та типу особистості. Відповідно до цього положення освітня діяльність майбутнього фахівця соціальної сфери розглядається як індивідуально спрямоване завдання.

Тому неодмінним елементом у навчальному процесі має бути представлення майбутньої професійної діяльності, з одного боку, як місії, спрямованої на надання соціальної та психологічної підтримки особистості, а з іншого, як роботи, яка потребує специфічні професійні знання, уміння, навички. Відповідно до концепції особистісно-діяльнісного підходу психолог

з першого заняття повинен «конструювати» свою професійну діяльність і водночас конструювати та визначати взаємопроникнення особистості в діяльності та діяльності в особистості.

Навчальний процес, який базується на зазначених принципах виконання поставлених завдань, має свої особливості:

- усі предмети, що пропонуються студентам з усіх навчальних дисциплін, пов'язані з майбутньою практичною діяльністю, тому навчальні завдання моделюються послідовно;

- при вирішенні конкретних проблемних ситуацій, які можуть виникнути в професійній діяльності, акцент робиться не стільки на пошуку правильного способу дій, а на яких алгоритмах це відкриття ґрунтується,

- кожна форма і метод навчання має сприяти формуванню професійних установок.

Усе вищевикладене дає змогу стверджувати, що за умов реалізації запропонованого підходу освіта наповнюється особистісним змістом [52, с. 13].

Отже, існує психолого-педагогічний резерв позитивного впливу навчання у ЗВО на професійне становлення особистості майбутнього фахівця.

– зміст, методика, особистісно-діяльнісна орієнтація організації на освітній процес формування професійних установок;  
 – концептуальна єдність і наступність змісту, форми і методів навчання;

– проблеми навчально-методичного, розвивального характеру;  
 – теоретично обґрунтований прагматизм;  
 – індивідуалізація та диференціація навчального процесу;  
 – співпраця вчителя з студентами як партнерами, суб'єкт-суб'єктні стосунки [24, с. 13].

Подібний підхід був у В. Я. Ляудіс, яка запропонував концепцію спільної продуктивної діяльності викладача зі студентами і студентів між собою. Використовуючи теорію проектування навчальної діяльності, дослідниця пропонує виділяти такі взаємопов'язані змінні цього процесу:

- 1) зміст навчального предмета, структурований відповідно до цілей навчання;
- 2) умови, що організують засвоєння змісту освіти й узагальнених прийомів навчальної діяльності;
- 3) система педагогічної взаємодії викладача зі студентами і студентів між собою, яка змінюється за певною логікою в міру оволодіння новими видами діяльності;
- 4) динаміка зазначених змінних по відношенню до них протягом усього процесу навчання [42].

При організації ситуації спільної продуктивної діяльності необхідно дотримуватися ряду основних вимог, наприклад:

- Залучати учасників до творчої та продуктивної діяльності з самого початку навчання;
- Спільна постановка цілей (тобто навчання не тільки орієнтовним завданням, а й спільному плануванню системи проміжних завдань (творчих і репродуктивних), необхідних для формування мотиваційно-змістовних сфер особистості студентів);

– Дотримання поетапності та динаміки так званих ранніх взаємодій:

– Введення в діяльність;

– Дії, розподілені між викладачами та студентами;

– Дії, що імітуються;

– Дії, що підтримуються;

– Саморегульовані дії;

– Самоспонукальні дії.

Тому під час проектування навчальних ситуацій у стратегії спільної

продуктивної діяльності викладачів і студентів один з одним увага вчителя

має насамперед бути спрямована на те, щоб сформувати цілі та значення

навчально-професійної діяльності, вихідною точкою якої є фаза введення в

діяльність. Зосередженість на спільному, колективному результаті, а не на

власних, індивідуальних навичках, має сприяти емоційному прийняттю

роботи студентами, на думку прихильників цього підходу. У таких випадках

головним об'єктом зусиль викладача стає не стільки засвоєння навчального

змісту, скільки академічний і професійний статус студентів. «Пов'язуючи на

всіх етапах навчання і проф. цілі (свої і студентів), цілі оволодіння

діяльністю в навчально-професійному партнерстві і засвоєння норм

соціальної взаємодії, викладачі збагачують план своєї роботи цілями різних

аспектів» [25, с. 40].

Такі основні положення спільної продуктивної діяльності

перегукуються з так званою «педагогікою кооперації», основні ідеї якої

полягають у наступному:

– «ідея важкої мети» – чим складніші і недосяжні цілі будуть,

поставлені під час навчального заняття, тим більше задоволення

студенти отримають і тим краще засвоять предмет після досягнення

цілей;

– «ідея опори» – підготовлений набір ключових слів, підказок та

інших корисних підказок, що відображають логіку вивченого

матеріалу у вигляді схем, що значно полегшує його  
запам'ятовування;  
«ідея вільного вибору» – свобода вибору – найпростіший спосіб

розвитку творчого мислення (успішність підвищується, коли учням  
пропонують самостійно визначати обсяг і темп вивчення  
запропонованого матеріалу);

«ідея великих блоків» – коли контент вбудований у тривимірну  
структуру, збільшуються шанси розкрити провідні ідеї, тенденції  
тощо;

«ідеї діалогічного мислення» – діалог викладача зі студентами,  
добррозуміливий і уважний підхід до висловлювань студентів, їхніх  
ідей, заохочення ідей (іноді невдалих і помилкових), заохочення до  
активності, співробітництва у пошуку розв'язування навчальних  
проблем, завдань, що сприяють розвиток розумових здібностей.

Усі вищевикладені міркування поділяє проф. А. В. Фурман, на думку  
якого однією з найефективніших форм організації взаємин викладача зі  
студентами є так званий проблемний діалог, який характеризується  
«обмеженими творчими можливостями одного або двох партнерів у  
подоланні виявленої проблемності, а тому вимагає від них пошукової  
пізнавальної і мовної активності для зняття діалогічної проблемної ситуації»  
[47]. Слід зазначити, що на відміну від традиційного діалогу, який має

здебільшого характер питання та відповіді, з деякими авторитарними та  
дидактичними елементами з боку вчителя, проблемний діалог залучає  
надзвичайно широке коло та учасників багатоваріантної діалогової структури  
[46, с. 379].

Сьогодні ідея синергії стає все більш популярною. Так, на думку  
Г. Нестеренко [26], неможливо говорити про самореалізацію та розвиток  
особистості у вищих навчальних закладах «без моделі освіти в Україні з  
базовими принципами комплексності, відкритості, невідчужуваності,

самоорганізованості і гуманізму – тобто без реалізації енергетичної освітньої моделі, яка включає такі компоненти:

- інноваційність та прозорість у змісті освітніх процесів і навчальних матеріалах, основна увага до яких має бути запропонована не лише керівникам чи викладачам, а й самим студентам;

- зміни щодо розвитку знань викладачів і студентів про професійні умови в освітньому процесі та вільну співпрацю для гармонізації соціальних відносин;

- визнання розвитку всіх як пріоритетного, у формі ідеї, що чим складніша соціальна стратифікація суспільства, тим більша ймовірність його розвитку;

- творчий характер виховання і навчання в процесі вищої освіти;
- перехід від переважної орієнтації на відтворювану навчальну діяльність до орієнтації на продуктивну теоретичну і практичну діяльність;

- дотримуватись педагогами принципів особистісного підходу, де у виховній роботі акцент робиться на самовихованні, самонавчанні та самореалізації;

- зміни щодо розвитку знань викладачів і студентів про професійні умови в освітньому процесі та вільну співпрацю для гармонізації соціальних відносин;

- визнання розвитку всіх як пріоритетного, у формі ідеї, що чим складніша соціальна стратифікація суспільства, тим більша ймовірність його розвитку;

- звільнення студентів і викладачів від стереотипів і педагогічних догм як в організації, так і в змісті навчального процесу;

- принципова відсутність вищого порогу професіоналізму майбутніх спеціалістів і вчителів і пов'язана з цим природна потреба в постійному зростанні педагогічного складу;

- розуміння значного посилення впливу особистості на еволюційні процеси соціальної системи ієрархічно вищого рівня;
- удосконалення вищої освіти у формуванні особистісної, соціальної та професійної відповідальності майбутніх фахівців [26, с. 22-23].

Прихильники цього підходу підкреслюють, що впровадження цілісних ідей як у трансформацію вищої освіти загалом, так і в освітній процес у вищій школі зокрема є явищем самоорганізаційного характеру, і залежить від кожного (керівників, викладачів чи студентів). Створюючи умови для особистісного розвитку студентів, слід передусім орієнтуватися на можливість вивчення окремих предметів після спеціалізації. Вважається, що при правильному професійному виборі оволодіння цими дисциплінами, максимально сприятиме особистісно-професійному розвитку майбутнього фахівця.

Крім того, слід зазначити, що на шляху професійного становлення та особистісного зростання студенти можуть зіткнутися не лише з навчальними, а й психологічними перешкодами, які, на нашу думку, не можна подолати лише за рахунок певної організованої навчальної діяльності. Це різні психологічні проблеми (труднощі адаптації, психологічні травми, ненормативні кризи розвитку особистості, особистісні стани, що виникають під впливом непередбачуваних життєвих обставин тощо), які мають потенціал накопичуватися і призводити до того, що навіть студент при наявності задатків не може реалізувати їх і відраховується, або отримавши знання і навички закінчує з особистісним профілем, що не відповідає вимогам обраної професії. Допомогу в розв'язанні зазначених проблем мають надавати фахівці – психологи, працівники психологічної служби закладу вищої освіти [23].

На наше глибоке переконання, процес надання психологічної допомоги, який наразі є незавершеним та ситуативним через різноманітні кризи, спровоковані війною (недофінансування, брак кадрів тощо), неповним та ситуативним. Якщо вищезазначену проблему успішно подолати



в міру можливостей, то особистісний розвиток таких студентів може бути більш інтенсивним, ніж у молодих людей, які не зверталися за допомогою. При цьому ефективною формою роботи може бути не тільки індивідуальна, а й групова підтримка (групова корекційна робота).

Особливо цінним у цьому контексті є запровадження групових методів навчання з усіма майбутніми фахівцями, чия професія стосується сфери людина-людина. Організація такої роботи є гострою потребою, особливо у підготовці психологів, оскільки ефективність їх майбутньої діяльності залежить не лише безпосередньо від отриманих знань та сформованих умінь і навичок, а й від рівня зрілості та експертної сформованості. При правильній організації даного виду діяльності досягається одночасно кілька цілей:

- сформований інтерес до психологічної практики;
- продуктивно розвиваються стосунки в студентських групах;
- набуваються спеціальні професійні навички та якості (наприклад, толерантність, чуйність, емпатія, асертивність тощо);
- прискорюється особистісний розвиток окремих студентів.

Щодо особистісного розвитку, то він досягається в груповій роботі за рахунок таких факторів:

- група створює можливості моделювати соціальну реальність і власну поведінку, експериментувати з різними альтернативами поведінки в безпечному середовищі,
- забезпечується груповий зворотній зв'язок і уточнюється сприйняття дійсності окремими учасниками групи, забезпечується емоційна підтримка, що сприяє саморозкриттю;
- група обмінюється інформацією та досвідом, а також надає можливість запозичити ефективні моделі поведінки.

Усі зазначені вище принципи, на нашу думку, можуть бути максимально реалізовані в особистісно зорієнтованих навчальних ситуаціях, коли студенти постають у ролі активних носіїв суб'єктивного досвіду і від їх

особистості залежить ефективність формування та управління освітніми процесами. Основні положення цього підходу такі:

- головним суб'єктом у навчальному курсі є студент;
- відбір засобів, що забезпечують реалізацію поставлених цілей за допомогою власного суб'єктивного досвіду студента та виявлення та структурування його керованого збагачення;

– головним пріоритетом є індивідуальність, самоцінність, самотність особистості як активного носія суб'єктивного досвіду, сформованого задовго до впливу організованого навчання, особливо у вищих навчальних закладах;

– проектування навчального курсу у вищому навчальному закладі має забезпечувати можливість відтворення навчання як індивідуальної діяльності у зв'язку зі зміною суспільно важливих стандартів праці, встановлених в освіті;

- при проектуванні та реалізації навчально-виховного процесу ставиться завдання виявлення досвіду кожного студента, його соціалізація, контроль за методами навчальної роботи, а також співпраця студента і викладача, яка спрямована на обмін різними зміст досвіду та спеціальна організація діяльності, колективно розподілена між усіма учасниками, є особливо важливими;

- два типи досвіду (соціально-історичний і особистий) не повинні взаємодіяти по лінії витіснення індивідів, які «наповнюються» своїм соціальним досвідом, але через їх безперервну синхронізацію слід використовувати те, що було накопичено студентом як суб'єктом пізнання у повсякденному житті;

- особистісне зростання студента відбувається не тільки через засвоєння своєї стандартної професійної діяльності, а й через постійне збагачення, трансформацію суб'єктивного досвіду як важливого джерела особистісного зростання [37].

Зауважимо, що роль кожного учасника навчальної взаємодії в організації зазначеного процесу різноманітна. Якщо реалізація кінцевої навчальної мети забезпечується діяльністю студента, то завдання вчителя полягає в правильному спрямуванні та підтримці цієї діяльності. Отже, досягнення різних цілей навчання потребує різного рівня пізнавальної активності молоді, а отже, від учителя потрібні злагоджені дії щодо їх організації.

Так, наприклад, багатовимірні можливості традиційної освіти у вищій школі, яка ставить за мету засвоєння певної суми знань, залежать від навчальної діяльності репродуктивного характеру. Отже, головним завданням є забезпечення розгортання цієї репродуктивної діяльності. Для цього вчителю достатньо надати студентам необхідну для вивчення інформацію та якомога точніше перефразувати, тобто забезпечити її повне відтворення, а правильність і заданий самим процесом формат перевіряє адекватність її запам'ятовування. Знання, набуті таким чином, стають відправною точкою в побудові відповідних навичок, до яких вчитель повинен застосувати систему практики і, враховуючи фактичну успішність роботи учнів, вносити потрібні корективи [25].

Зовсім інша соціокультурна роль вчителя в системі освіти, яка базується на активізації пошуково-пізнавальної діяльності учнів. Організувати та підтримувати таку діяльність вони можуть лише шляхом залучення до її специфічної навчальної діяльності та перетворення навчального процесу на паритетну діалогічну взаємодію реального співробітництва. Оскільки студенти беруть участь у згаданій діяльності як рівноправні суб'єкти, їхні навчальні дії не контролюються суворо ззовні, а з досить великим простором для творчості та свободою дій з обох сторін. «Головне завдання освіти полягає не в плануванні загальної, єдиної і неминучої лінії розвитку для всіх, а в удосконаленні кожного учня, враховуючи його досвід володіння знаннями, в його індивідуальних якостях, розвитку як особистості» [58, с. 32].

Організація навчального процесу в закладах вищої освіти в умовах воєнного стану має свої особливості, оскільки ситуація вимагає негайних заходів для забезпечення безпеки студентів, викладачів та всього навчального процесу. Серед них:

1. Безпека студентів та персоналу. Головним пріоритетом є забезпечення безпеки всіх присутніх у навчальному закладі. Це включає в себе заходи щодо евакуації та надання допомоги в разі надзвичайних ситуацій.

2. Перерва в навчанні. Умови воєнного стану можуть призвести до призупинення навчального процесу на певний термін для забезпечення безпеки та організації надзвичайних заходів.

3. Дистанційне навчання. Використання технологій дистанційного навчання є важливим, щоб студенти могли продовжувати отримувати освіту, навіть якщо їм доводиться уникати фізичного присутності в закладі.

4. Психологічна підтримка. Студенти та персонал потребують психологічної підтримки в умовах воєнного стану, оскільки такі умови створюють додаткове навантаження разом зі стресом та тривогою.

5. Адаптація навчальних програм. Зміни в навчальних програмах є необхідними, щоб врахувати нові реалії воєнного стану та забезпечити підготовку студентів до цих умов.

6. Збільшення безпеки даних і інформації. У воєнний час інформація є особливо цінною та піддатливою для атак. Навчальні заклади повинні вдосконалити засоби захисту даних та інформації.

7. Співпраця з військовими організаціями. Заклади вищої освіти можуть потребувати співпрацювати з військовими організаціями, щоб забезпечити безпеку та планування в умовах воєнного стану.

8. Збільшена увага до прав людини та міжнародного гуманітарного права. Важливо, щоб заклади вищої освіти дотримувалися

принципів прав людини та міжнародного гуманітарного права навіть у воєнний період.

Загальний підхід полягає в тому, щоб адаптувати навчальний процес до умов воєнного стану, забезпечуючи безпеку та збереження можливостей навчання та освіти.

## НУБІП України

### Висновки до першого розділу

У науковій літературі досі немає єдиної думки щодо визначення поняття «особистісне зростання». Найчастіше воно використовується як синонім особистісного розвитку, що вказує на його зв'язок із такими термінами, як «особистісна зрілість», «самоактуалізація», «самореалізація».

На нашу думку, особистісний розвиток людини полягає в постійному, неухильному розвитку її особистісних можливостей – комплексу психологічних якостей, які дозволяють людині приймати рішення і контролювати свою поведінку, враховуючи й оцінюючи ситуацію, але головним чином виходячи з своїх внутрішніх міркувань і критеріїв.

Головним чинником особистісного зростання є міра покладань власних зусиль, але одного цього недостатньо. На нашу думку, повноцінно цей процес може відбуватися лише за умови безпосередньої участі інших. Людина, особистість якої зростає, прагне не лише до спілкування, а й до взаємодії, у контакті з оточуючими стає все більш відкритою і природною, але водночас – більш реалістичною та гнучкою.

Детальний аналіз багатьох літературних джерел з цього питання дає змогу виділити дві основні групи щодо ставлення особистості як до внутрішнього, так і до зовнішнього світу. Відповідно їх назвали внутрішньо- (самосприйняття, об'єктивне визнання своїх недоліків і переваг, можливостей і внутрішніх переконань, відкритість до внутрішнього сприйняття досвіду, саморозуміння, відповідальна незалежність, цілісність і

## НУБІП України

мобільність) і позаособистісними (прийняття та розуміння інших, соціалізованість, творча адаптивність тощо).

Погоджуючись з думками багатьох авторитетних авторів, робимо висновок, що особистісний розвиток тісно пов'язаний з професійним розвитком, а тому є всі передумови для того, щоб говорити про введення

такого поняття, як «особистісно-професійний розвиток». Відповідно до цього підходу психолог з першого ж заняття повинен «конструювати» свою професійну діяльність, а також конструювати і визначати взаємопроникнення

особистості в діяльність і діяльності в особистість. Це можливо в ситуаціях

особистісно орієнтованого навчання, коли студенти виступають у ролі активних носіїв суб'єктивного досвіду і від їх індивідуальних здібностей залежить ефективність створення та управління освітніми процесами.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

## РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

### 2.1. Система методів дослідження особистісного зростання студентів

Для реалізації мети та перевірки гіпотези було проведене емпіричне дослідження. Емпіричне або кількісне дослідження є таким методом збору даних наукового і ненаукового характеру, яка має на меті опис досліджуваної області. Такий метод є простим та надійним джерелом отримання точної інформації. Під таким дослідженням розуміємо дослідження, яке може охоплювати велику кількість респондентів в межах груп, при фронтальному зрізі чи індивідуально. Результати, зібрані таким чином, надалі обробляються та аналізуються за допомогою статистичних методів [Ошибка! Источник ссылки не найден].

Для організації та аналізу емпіричного дослідження маємо дотримуватись наступних правил:

- охарактеризувавши базу дослідження та використовувані методи, дослідник викладає отримані результати зрізу та описує процедуру їх обробки, застосовуючи методи якісного та кількісного аналізу отриманих результатів;
- результати роботи мають бути представлені зрозумілим чином, а первинні дані організовані у зручну для сприйняття форму – таблиці, графіки та рисунки, які демонструють в наочній формі кількісні співвідношення отриманих результатів;
- дослідник проводить якісну інтерпретацію результатів, які було отримано у ході дослідження, подає чіткі роз'яснення того, що означають отримані результати відповідно до сформульованих мети та цілей дослідження;

– у методичній частині наукової роботи дослідник пропонує спеціальні умови проведення дослідження, проводиться підбір методичних прийомів та вправ з відповідною їх адаптацією до

обставин проведення дослідження та соціально-психологічних особливостей досліджуваних, може мати місце розробка комплексної програми, групи заходів, проекту тощо;

– далі дослідником подаються результати повторного зрізу експерименту, який має на меті доведення правильності обраних для роботи прийомів та продемонструвати динаміку змін виявлених

показників у ході дослідницької роботи;

– отримані дані в ході повторного зрізу експерименту заносяться до таблиць, демонструються в діаграмах, схемах тощо;

– проводиться порівняльний аналіз результатів, формуються відповідні висновки;

– у висновках мають бути сформульовані положення, які відображають найбільш значущі результати проведеного дослідження, зокрема ступінь досягнення поставлених цілей та задач, підтвердження чи спростування висунутої гіпотези,

обґрунтування причин виявлених явищ;

– висновок має містити конкретні рекомендації з вивченої проблеми, які б висвітлювали практичну значимість проведеного дослідження;

– основні положення мають бути викладено у ствердній формі

[**Помилка! Источник ссылки не найден.**].

Дослідно-експериментальна робота з теми дослідження визначила її мету – формування та сприяння особистісному зростанню студентів за допомогою тренінгової програми в умовах воєнного стану.

Дослідження проводилося у три етапи:

1. Підготовчий – теоретичний аналіз літератури з теми дослідження; формулювання мети, визначалися гіпотеза, предмет і завдання



дослідження; підбір методів дослідження та проведення за їх допомогою попереднього опитування.

2. Організація і проведення дослідження безпосередньо експериментальна робота: розробка та апробація тренінгової програми з особистісного зростання студентів в умовах війни.

3. Заключний – оцінка ефективності розробленої тренінгової програми за допомогою повторного опитування та аналізу відгуків досліджуваних.

Для формування вибірки дослідження було взято групи денної форми навчання освітнього рівня «Бакалавр» спеціальності «Психологія» 2020 року вступу. Аргументуємо вибір цих груп тим, що на момент проведення попереднього тестування студенти цих груп були третьокурсниками, тому для них є актуальною проблема особистісного становлення в розрізі переходу на останній курс та закінчення здобуття освіти бакалавра з формуванням остаточної готовності до здійснення професійної діяльності в умовах війни. На основі результатів опитування на початку наступного навчального терміну, тобто безпосередньо випускного курсу, для цих студентів було розроблено програму особистісного розвитку на засадах тренінгової роботи.

Загальна кількість учасників: 39 осіб, з яких сформовано 3 групи по 13 осіб відповідно до загальних засад здійснення групової роботи та оптимальної наповнюваності груп.

Форма проведення опитування: дистанційна (за допомогою платформи Google Forms).

Для проведення діагностики студентів обрано наступні методики:

1. Методика дослідження смисложиттєвих орієнтацій особистості (СЖО);

2. Методика «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (САМОАЛ).

3. Методика «Готовність до саморозвитку» (опитувальник В. Л. Павлова, адаптація К. М. Калениченко).

В основі вибору першої методики лежить важливість з'ясування ціннісних орієнтацій студентської молоді в умовах війни, зокрема О. Г. Здравомислов і В. О. Ядов зазначали, що «основна функція ціннісних орієнтацій – це регулювання поведінки, як усвідомленої дії в певних соціальних умовах» [8].

Ціннісні орієнтації є багатфункціональною та складно структурованою системою, які розуміють під собою різні рівні і форми взаємодії громадського і індивідуального в особистості, специфічною формою усвідомлення особистістю оточуючого світу, свого минулого і майбутнього, сутності свого власного «Я». Ціннісні орієнтації є складними утвореннями, які виконують одночасно функції регуляції поведінки і визначення її мети, пов'язують в єдине ціле особистість і соціальне середовище. Тому вважаємо головною умовою особистісного розвитку студентів з'ясування ціннісних орієнтацій студентів та відобразити особливості їх розвитку в межах професійної підготовки, враховуючи військовий стан в країні.

Характеризуючи першу методику дослідження смисложиттєвих орієнтацій особистості (СЖО) за Д. О. Леонтьєвим, треба зазначити, що вона є адаптованою версією тесту «Ціль в житті» (Purpose in life, PIL) Джеймса Крамбо та Леонарда Махолика, в основні якої лежить спрямування особистості до віднаходження сенсу життя на засадах здійснення логотерапії Віктора Франкла.

Поруч із визначенням загального показника осмисленості життя присутні також 5 шкал характеристик, які дає можливість дослідити методику, які розподілені на два блоки: конкретні смисложиттєві орієнтації (цілі в житті, процес життя та результативність життя) та аспекти локусу контролю особистості. Зокрема це такі шкали:

1. Цілі в житті. Шкала характеризує наявність або відсутність у житті студента цілей у майбутньому;

2. Процес життя або інтерес та емоційна насиченість життя. Шкала показує, наскільки особа сприймає своє життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом процес;

3. Результативність життя. Шкала відображає оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивно й осмислено було прожито цю частину;

4. Локус контролю «Я». Шкала вказує на те, чи володіє особистість достатньою свободою вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до власних домагань і цілей;

5. Керованість життям або локус контролю «Життя». Шкала показує, наскільки людина спроможна контролювати життєдіяльність, вільно приймати рішення.

За перевагу цієї методики СЖО серед інших методик виявлення рівня сформованості життєвих цінностей особистості вважаємо можливість прослідкувати результати саме тих сфер, які безпосередньо є вразливими для дій зовнішніх чинників, зокрема змін у соціально-політичному оточенні людини, а також можливості керувати власним життям в умовах, що змінилися. Вважаємо, що перебування України в стані війни є вагомим фактором в формуванні та зміні смисложиттєвих цінностей українського студентства та може знайти своє відображення в результатах опитування саме за цією методикою.

В основні вибору методики «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (САМОАЛ) лежить мета з'ясувати загальний рівень реалізації студентською молоддю її потенційних можливостей в умовах військового стану, так і окремі вияви самоактуалізації особистості, щоб сформувати напрямки вдосконалення особистості студента.

Опитувальник побудований на теорії А. Маслоу та має 11 шкал, які дають можливість виявити такі сфери самоактуалізації особистості:

1. Шкала орієнтації в часі показує, наскільки людина живе сьогоднішнім, не відкладаючи своє життя «на потім» і не намагаючись знайти порятунок у минулому.

2. Шкала цінностей. Вона показує, чи поділяє студент цінності особи, яка самоактуалізується (істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, досконалість, досягнення, справедливість, порядок, простота, легкість без зусиль, гра, самодостатність).

3. Погляд на природу людини. Ця шкала описує віру в людей, в могутність людських можливостей.

4. Висока потреба в пізнанні. Ця шкала описує спроможність до миттєвого пізнання – безкорисливе бажання нового, інтерес до об'єктів, не пов'язаний прямо з задоволенням різних потреб. Таке пізнання, вважає Маслоу, точніше і ефективніше, оскільки його процес не деформується бажаннями і потягами, людина при цьому не схильна судити, оцінювати і порівнювати. Вона просто бачить те, що є, і цінує це.

5. Прагнення до творчості або креативність. Шкала демонструє творче ставлення до життя.

6. Автономність, яка на думку більшості гуманістичних психологів, є головним критерієм психічного здоров'я особи, її цілісності і повноти. Це поняття тяжіє до таких рис, як життєвість і самопідтримка у Ф. Перлза, спрямованість зсередини у Д. Рісмана, зрілість у К. Роджерса. Особа, яка самоактуалізується автономна, незалежна і вільна, однак це не означає відчуження і самотність. В термінах Е. Фромма автономність – це позитивна «свобода для», що відрізняється від негативної «свободи від».

7. Спонтанність – якість, що випливає з упевненості в собі і довіри до навколишнього світу, властивих для людей, які є

самоактуалізованими. Спонтанність співвідноситься з такими цінностями, як свобода, природність, гра, легкість без зусилля.

8. Саморозуміння. Шкала висвітлює чутливість, сензитивність людини до своїх бажань і потреб.

9. Аутосимпатія. Шкала показує усвідомленість «Я-концепції», яка служить джерелом сталої адекватної самооцінки. Показники за шкалою саморозуміння, спонтанності і аутосимпатії, як правило, пов'язані між собою.

10. Шкала контактності вимірює товариськість, її спроможність до встановлення тривалих і доброзичливих стосунків з оточуючими. В опитувальнику САМОАЛ контактність розуміється не як рівень комунікативних здібностей особи або як навички ефективного спілкування, а як загальна схильність до взаємнокорисних і приємних контактів з іншими людьми.

11. Шкала гнучкості в спілкуванні співвідноситься з наявністю або відсутністю соціальних стереотипів, спроможністю до адекватного самовираження в спілкуванні.

Методика «Готовність до саморозвитку» є опитувальником

В. Л. Павлова за адаптацією К. М. Калениченко, яка має на меті визначення готовності до саморозвитку студента за наявністю і ступеню враженості двох шкал: мотиваційного (хочу пізнати себе, ХПС) і операційного (можу саморозвиватися, МСР).

В ході опрацювання результатів шкали пересічно один на одного накладаються на графік, створюючи квадратури готовності до саморозвитку особистості на рисунку 2.1.

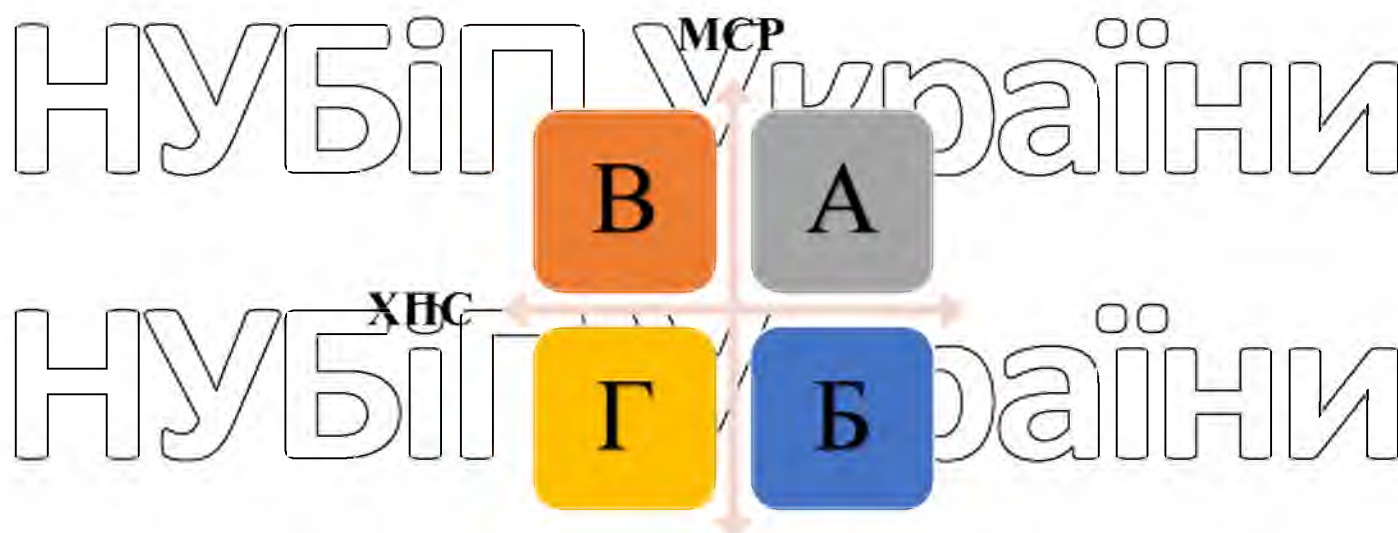


Рис. 2.1 Квадратури шкал методики «Готовність до саморозвитку»

1. Квадрат «А». Найбільш сприятливе поєднання для подальшого особистісного розвитку. Прагнення все більш глибоко пізнавати себе поєднується з потребою в дійсному самовдосконаленні.

2. Квадрат «Б». Таке поєднання означає, що студент бажає знати більше про себе, але ще не володіє навичками самовдосконалення. Аналіз тверджень по МСП, які не співпали у відповідях з ключем, показує в якому напрямку треба працювати особистості.

3. Квадрат «В». Студент має більше можливостей до саморозвитку, ніж бажання зрозуміти себе. В цьому випадку першочерговим постає питання розвитку себе, а вже потім розвитку в професії.

4. Квадрат «Г». Небажання працювати над собою. Аналіз спрямований на ствердження, які не дали збігів з «ключем», таким чином можна виявити причини небажання працювати над собою.

Інструкція, питання а також ключі до опрацювання результатів методик представлені в додатку В.

## 2.2. Організація дослідження готовності до особистісного зростання

студентів-психологів

Проведення попереднього зрізу проводилось у травні 2023 року, наприкінці навчального року для бакалаврів спеціальності «Психологія» 2020 року вступу до Національного університету біоресурсів і природокористування України. Опитування відбувалось анонімно без зазначення віку та статі досліджуваних. При обробці результатів було вирішено зробити розподіл за трьома групами для більш наочного диференціювання показників, представивши усереднені показники за групами, а також вивести загальні показники для всього курсу за обраними методиками. Представимо результати проведених методик.

Для трактування результатів методики дослідження смисложиттєвих орієнтацій особистості (СЖО) використано порівняння з середніми показниками, отриманими самим Д. О. Леонтьєвим на вибірці з 200 осіб віком від 18 до 29 років, що відповідає віковим границям обраної нами студентської молоді.

Так, було виявлено наступний розподіл за шкалами та загальний показник смисложиттєвих орієнтацій, які представлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

### Результати попереднього зрізу за методикою СЖО

Група	Усереднені показники за шкалами					
	Цілі в житті	Процес життя	Результативність життя	Локус-контролю Я	Локус-контролю життя	Загальний показник
I	27	21	18	14	23	103
II	31	25	17	15	24	112
III	22	20	17	12	19	90
Усереднені показники за групами	27	22	17	14	22	102



На основі отриманих даних можна побачити, що усереднені показники для шкали «Цілі в житті» є середніми, що свідчить про загальну наявність цілей в житті студентів, однак з присутньою невпевненістю в сенсі обраного шляху (менша кількість набраних балів на другу половину запитань шкали).

Порівнюючи з показником отриманим Д. О. Леонтєвим – 31 (стандартне відхилення  $\pm 6$ ), можемо сказати про те, що отриманий результат лежить в межах норми.

Отримані результати за шкалою «Процес життя» є середніми із тенденцією до низького рівня, що може свідчити про певну незадоволеність власним становищем, розгубленістю в оцінці сенсу життя. Можемо запропонувати думку про те, що стан війни в країні спровокував меншу впевненість у відчутті сенсу життя та посприяв появу сумнівів та переосмислення цілей власного існування особистості в кризовий з

соціально-політичної точки зору час. Порівнюючи з показником отриманим Д. О. Леонтєвим – 30 (стандартне відхилення  $\pm 5$ ), можемо сказати про те, що отриманий результат дещо відхиляється від меж норми.

Результати за шкалою «Результативність життя» є низькими, свідчаючи про незадоволеність прожитим проміжком життя. Особливо виокремлюється висока тривожність та розгубленість студентів з приводу оточуючою світу (найвираженіші відповіді на запитання №12), що може бути спровоковано нестабільною ситуацією в країні та загальною невизначеністю майбутнього на сучасному етапі життя. Порівнюючи з показником отриманим

Д. О. Леонтєвим – 24 (стандартне відхилення  $\pm 4$ ), можемо сказати про те, що отриманий результат відхиляється від меж норми.

За шкалами локусу контролю показники є середніми з тенденцією до низького рівня, що свідчить про невпевненість в можливості контролю над власним вибором та втіленням власних бажань у житті, наявність фаталістичних тенденцій, думки, що певні дії не підвладні людському контролю, співчуття та розчарування власним вибором. Порівнюючи з показниками отриманим Д. О. Леонтєвим – 19 та 29 (стандартне відхилення



+/- 4 та +/- 6), можемо сказати про те, що отримані результати щодо локусів контролю децю відхиляються від меж норми.

Щодо усередненого загального показника осмисленості життя за групами можемо сказати, що він лежить в межах норми та є характерним для психо-вікової картини студентського віку, однак має місцеві тенденції до заниження, що надає нам можливість сказати про необхідність приділення більшої уваги смисловим орієнтаціям студентської молоді та допомоги в формуванні впевненості у власних життєвих виборах.

Аналізуючи результати за методикою визначення рівня самоактуалізації особистості (САМОАЛ), можна виокремити наступні тенденції:

1. Для першої групи характерний усереднений показник 67%, що є середнім рівнем самоактуалізації особистості з тенденцією до високого.
2. Для другої групи характерний усереднений показник 77%, що є високим рівнем самоактуалізації особистості.
3. Для третьої групи характерний усереднений показник 59%, що є середнім рівнем самоактуалізації особистості.
4. Усереднений показник для всіх респондентів @ 68%, що є граничним показником між середнім та високим рівнем самоактуалізації особистості, тому можна сказати, що студентам притаманна тенденція до самореалізації з деякими застереженнями.

Щоб виявити умови, які викликають труднощі в студентів, висвітлимо отримані результати за шкалами у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Результати попереднього зрізу за методикою САМОАЛ

Шкали	Групи			Усереднений показник за групами
	I	II	III	
1. Орієнтація в часі	9	10,5	7,5	9

2. Цінності	5	7	4	5
3. Погляд на природу людини	7,5	10,5	7,5	8,5
4. Потреба в пізнанні	4,5	4,5	3	4
5. Креативність	14	14	13	14
6. Автономність	4	5	5	5
7. Спонтанність	9	11	8	9
8. Саморозуміння	10,5	7,5	9	9
9. Аутосимпатія	9	12	7	9
10. Контактність	13,5	13,5	12	13
11. Гнучкість в спілкуванні	4,5	6	3	4,5
Загальний показник (%)	67	77	59	68

Дослідження самоактуалізації серед студентів третього курсу показало, що за більшістю шкал деякі показники мали середні бали, а інші – низькі. Наприклад, всі студенти мали низькі показники за шкалами «Автономність» (що свідчить про високий рівень залежності, відповідності та зовнішнього контролю), «Цінності» (що вказує на те, що у студентів тільки почалась свідомість цінностей, характерних для самоактуалізованої особистості), «Гнучкість в спілкуванні» (що свідчить про наявність соціальних стереотипів, неспроможність до адекватного самовираження в спілкуванні) та «Потреба в пізнанні» (що свідчить про відсутність прагнення до здобуття нових знань). Такі результати взагалі відповідають віковим особливостям цієї категорії студентів та тому, що настина третього курсу є перехідним періодом для студентів під час етапу професіоналізації освітньої підготовки.

Також слід відзначити, що студенти спеціальності «Психологія» отримали високі бали за шкалами «Контактність» (13) і «Креативність» (14), що характеризує їх як особистості, відкриті для взаємодії з іншими людьми та готові застосовувати нетрадиційні рішення в різних ситуаціях.

Представимо результати попереднього зрізу за методикою визначення готовності до саморозвитку на рисунку 2.2.

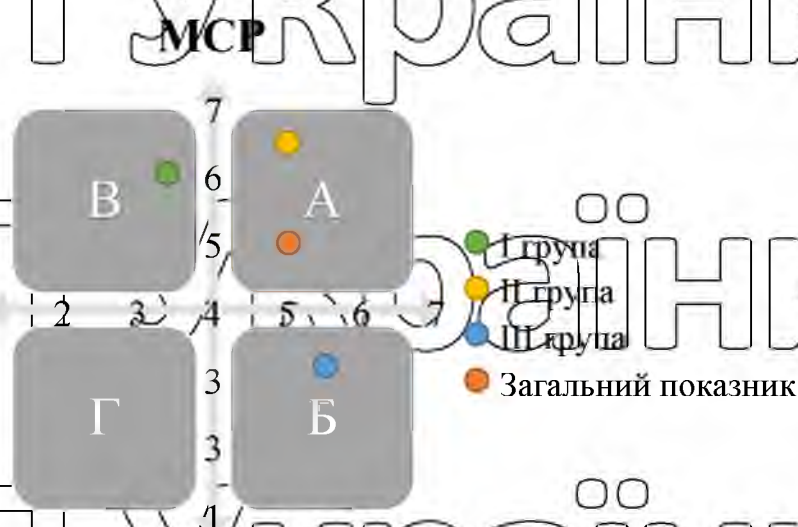


Рис. 2.2. Результати попереднього зрізу за методикою «Готовність до саморозвитку»

Аналізуючи результати готовності студентів до саморозвитку, можна

виокремити наступні тенденції:

1. Готовність до саморозвитку студентів першої групи лежить у площині квадратури «В» (усереднені показники МСП – 6, ХПС – 3,5), що означає, що студенти бажають знати більше про себе, але ще не володіють навичками самовдосконалення. Детальніший аналіз тверджень по МСП показав такі потенційні напрямки розвитку особистості як впевненість в собі та своїй силах, відчуття контролю над ситуацією, що склалася.
2. Готовність до саморозвитку студентів другої групи лежить у площині квадратури «А» (усереднені показники МСП – 6,5, ХПС – 5), що означає, що студенти мають потребу у глибокому пізнанні себе, яка поєднується з потребою в самовдосконаленні.
3. Готовність до саморозвитку студентів третьої групи лежить у площині квадратури «Б» (усереднені показники МСП – 3, ХПС – 5,5), що означає, що студенти бажають знати більше про себе, але ще не володіють навичками самовдосконалення. Детальніший

аналіз тверджень по ХПС показав важливість розвитку шляхів самонізнання та самоприйняття, що перегукується з результатами попередньої методики САМОАЛ для цієї групи.

Індивідуальні показники студентів розподілились за приналежністю до усіх квадратур:

- квадратура «А» – 14 осіб (36% від загального числа студентів);
- квадратура «Б» – 13 осіб (33% від загального числа студентів);
- квадратура «В» – 9 осіб (23% від загального числа студентів);
- присутні поодинокі випадки із результатами студентів, які лежать в квадратурі «Г» – 3 особи (8% від загального числа студентів).

Представимо розподіл індивідуальних показників за квадратурами на рисунку 2.3.

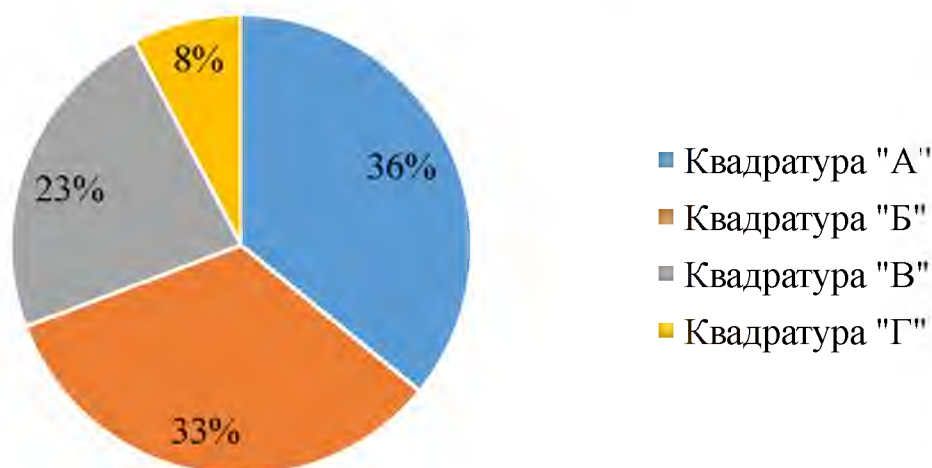


Рис. 2.3. Індивідуальні результати попереднього зрізу за методикою «Готовність до саморозвитку»

Загальна готовність до саморозвитку студентів курсу лежить у площині квадратури «А» (усереднені показники МСР – 5, ХПС – 5), що означає, що студенти загалом мають потребу у пізнанні себе, яка поєднується з потребою в самовдосконаленні.

Отже, можна сказати про те, що студенти мають потребу в самовдосконаленні та особистісному зростанні, а проведені дослідження



показало основні сфери для потенційного розвитку та збалансування особистісного зростання студентів в умовах військового стану.

### Висновки до другого розділу

Для реалізації мети та перевірки гіпотези було проведене емпіричне дослідження. Загалом участь в експерименті взяло 39 студентів 2020 року вступу спеціальності «Психологія» освітнього рівня «Бакалавр». При

проведенні діагностики з представленими студентами використовувались

такі методики, як методика дослідження смисложиттєвих орієнтацій особистості, методика визначення рівня самоактуалізації особистості, методика перевірки готовності до саморозвитку.

Серед учасників переважають занижені рівні сформованості смисложиттєвих цінностей, показник осмисленості життя лежить в межах

норми. У студентів представлений граничний показник (між середнім та високим рівнем) самоактуалізації особистості, тому можна сказати, що студентам притаманна тенденція до самореалізації з деякими застереженнями.

Всі студенти мали низькі показники за шкалами «Автономність», «Цінності», «Гнучкість в спілкуванні» та «Потреба в пізнанні». І мають високі бали за шкалами «Контактність» і «Креативність». Такі результати

загалом відповідають віковим особливостям цієї категорії студентів на етапі професіоналізації освітньої підготовки.

Загальна готовність до саморозвитку студентів є позитивною з деякими застереженнями щодо сформованих навичок та можливостей до саморозвитку із потребою у пізнанні себе, що дало можливість сформувати відповідні напрямки при розробці тренінгової програми.

### РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

#### 3.1. Розробка та впровадження тренінгу особистісного зростання студентів-психологів в умовах воєнного стану

Дослідження має за мету також складання тренінгової програми як активного методу мотивації, формування та підтримки особистісного зростання студентів-психологів під час війни. Зважаючи на отримані результати дослідження, програма спрямована на розвиток ціннісної сфери особистості, гнучкості у спілкуванні, автономності студентської молоді, зниження загального рівня тривожності та формування навичок особистісного самовдосконалення, пізнання себе та навколишнього середовища.

Метою тренінгової програми є допомога особистісному зростанню студентів-психологів під час війни, сприяючи їхній мотивації, саморозвитку та психологічній стійкості через активний і взаємодійний процес.

Завдання тренінгової програми:

1. Сприяти розумінню важливості особистісного зростання. Надати учасникам знання та уявлення про те, як особистісне зростання може зміцнити їхню внутрішню позицію та забезпечити психологічну стабільність під час стресових ситуацій війни.
2. Розвинути навичок емоційного інтелекту. Навчати учасників розпізнавати та ефективно керувати своїми емоціями у стресових умовах, що є ключовим аспектом підтримки психічного здоров'я під час війни.
3. Розвиток комунікаційних навичок. Вдосконалити навички міжособистісної комунікації та емпатії, допомагаючи студентам

збільшити ефективність взаємодії з оточуючими під час стресових ситуацій.

4. Підтримка у формуванні особистої місії. Сприяє студентам у визначенні власної місії в житті, покликання та цілей, допомагаючи їм зрозуміти, як ці цінності можуть бути втілені у їхньому навчальному та професійному розвитку.

5. Розвиток самоідентифікації та автономності. Допомога у встановленні особистої ідентичності та розвитку вміння приймати власні рішення незалежно від впливу зовнішніх чинників.

6. Формування стратегій самомотивації. Навчати учасників визначати свої цілі та мрії, розробляти конкретні плани досягнення цих цілей та розвивати внутрішню мотивацію для досягнення успіху навіть у найскладніших умовах.

7. Стимулювання рефлексії та самооцінки. Заохочувати учасників регулярно відзначати свої досягнення, виявляти сильні сторони та працювати над власними слабкостями, оприяючи постійному особистісному розвитку.

Організація занять:

– Вікова категорія: студенти четвертого курсу спеціальності «Психологія».

– Термін проведення: 5 тижнів (середина серпня – середина вересня 2023 навчального року).

– Оптимальна кількість людей в групі: 10-15 осіб, виходячи з засади тренінгової роботи (сформовано 3 групи по 14 осіб).

– Загальна тривалість тренінгу: 10 годин.

– Періодичність зустрічей: один раз на тиждень по 2 години.

– Вимоги до проведення: доступ до інтернету, можливість онлайн долучення до тренінгу на платформі Zoom.

В основі тренінгу лежать загальні засади тренінгу з психології та адаптовані вправи для проведення серед студентської молоді за авторами:

Мілютіна К. Л. [21], Пирог Г. В. [29], Радіонова М. С. [33], Федорчук В. М. [44], Хлівна О. М. [51]

Тематичне планування роботи представлено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Тематичне планування тренінгу з особистісного зростання  
для студентів-психологів

№ заняття	Тема заняття	Зміст заняття
Заняття 1.	Визначення особистих цінностей та цілей	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Введення в поняття особистісного зростання в умовах війни.</li> <li>– Робота з основними цінностями: розпізнавання та визначення особистих цінностей у важких умовах.</li> <li>– Створення особистої місії: визначення основних цілей та бажань для особистого та професійного зростання.</li> </ul>
Заняття 2.	Розвиток самосвідомості та саморефлексії	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Розгляд власних сильних сторін та обмежень у контексті війни.</li> <li>– Вправи для саморефлексії: аналіз власних реакцій та вчинків у стресових ситуаціях.</li> <li>– Техніки внутрішньої саморефлексії: медитація та релаксація для зміцнення психічної стійкості.</li> </ul>
Заняття 3.	Розвиток емоційного інтелекту та міжособистісних	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Вивчення основ емоційного інтелекту та його роль у взаємодії з іншими.</li> <li>– Тренування навичок емпатії та слухання: взаємодія з пацієнтами.</li> </ul>



НУБІП України  
відносин співробітниками та іншими студентами.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

## Продовження таблиці 3.1

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Розвиток навичок конструктивної комунікації: вирішення конфліктів та співпраця в групі.</li> </ul>
Заняття 4.	Розвиток стратегій самомотивації та самодисципліни	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Техніки самомотивації в умовах війни: виявлення внутрішнього паління та розвивання ентузіазму.</li> <li>- Методи підтримки психологічного стану: управління стресом, позитивне мислення та справляння з негативними емоціями.</li> <li>- Розвиток навичок самодисципліни: планування дій, установка та досягнення маленьких цілей.</li> </ul>
Заняття 5.	Розвиток автономності та навичок самовдосконалення	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Розгляд ролі автономності у власному житті та особистому розвитку.</li> <li>- Планування освітнього та професійного розвитку: застосування нових підходів з особистісного розвитку та досягнення власних професійних цілей.</li> <li>- Заключне обговорення та підсумок: відзначення досягнень учасників, обговорення набутих навичок та визначення цілей подальшого особистісного розвитку.</li> </ul>

Розглянемо зміст занять детальніше.

Заняття 1.

Тема: Визначення особистих цінностей та цілей

Мета: Сприяти визначенню та розумінню студентами своїх особистих цінностей та цілей, які служитимуть основою для подальшого особистісного зростання.

Форма:

– Групові дискусії та вправи для визначення цінностей.

– Визначення індивідуальних цілей та створення планів їх досягнення.

Структура:

1. Вступ (15 хв): Оголошення мети та перспективи заняття.

2. Теоретична частина (20 хв): Пояснення понять цінностей та цілей.

3. Групові діяльність (50 хв): Дискусія та вправи для визначення особистих цінностей.

4. Планування цілей (20 хв): Робота над формулюванням особистих цілей та створення плану досягнення цільових результатів.

5. Підсумок та обговорення (15 хв): Резюме заняття та обговорення важливих висновків.

Заняття 2.

Тема: Розвиток самосвідомості та саморефлексії

Мета: Розвивати навички самосвідомості та саморефлексії, сприяючи розумінню сильних та слабких сторін особистості.

Форма:

– Заняття проводиться як груповий процес з активною участю студентів.

– Вправи для саморефлексії та внутрішньої роботи над собою.

Структура:

1. Вступ (15 хв): Оголошення мети та значення роботи над самосвідомістю та саморефлексією.

2. Теоретична частина (20 хв): Пояснення понять самосвідомості та саморефлексії.

3. Вправи для саморефлексії (50 хв): Учасники проводять особисту рефлексію, визначаючи свої сильні та слабкі сторони.

4. Групова обговорення (20 хв): Делегування результатів саморефлексії та обговорення спостережень.

5. Підсумок та обговорення (15 хв): Резюме заняття та обговорення важливих висновків.

Заняття 3.

Тема: Розвиток емоційного інтелекту та міжособистісних відносин

Мета: Розвивати навички емоційного інтелекту та збагачувати міжособистісні відносини.

Форма: Групові дискусії, вправи на емпатію, рольові ігри для покращення спілкування та розуміння емоцій.

Структура:

1. Вступ (15 хв): Оголошення теми та мети заняття, пояснення важливості емоційного інтелекту та міжособистісних відносин.

2. Теоретична частина (20 хв): Огляд ключових аспектів емоційного інтелекту та міжособистісних навичок.

3. Вправи на розвиток емпатії (30 хв): Групові вправи, де учасники можуть перевтілюватися в інших людей для кращого розуміння їхніх емоцій та почуттів.

4. Рольові ігри (20 хв): Гра в роліх для симуляції реальних міжособистісних ситуацій та навчання учасників конструктивному спілкуванню.

5. Групові обговорення та аналіз (20 хв): Обговорення результатів вправ та взаємний аналіз вражень та навичок, отриманих під час заняття.

6. Підсумок та обговорення (15 хв): Резюме заняття, підведення підсумків, виокремлення ключових висновків та навичок, які студенти здобули.

Заняття 4.

Тема: Розвиток стратегій самомотивації та самодисципліни.

Мета: Навчити студентів розвивати внутрішню мотивацію та зміцнювати вміння встановлювати та досягати цілей через самодисципліну.

Форма: Комбінація лекцій, групових діалогів, вправ та рольових ігор.

Структура:

1. Вступ (15 хв): Пояснення важливості самомотивації та самодисципліни у досягненні особистих та професійних цілей.
2. Теоретична частина (20 хв): Перегляд стратегій самомотивації та приклади ефективних методів підвищення мотивації.
3. Групові діалоги (20 хв): Обговорення особистих досвідів у досягненні мети через внутрішню мотивацію та самодисципліну.
4. Вправи на розвиток самодисципліни (30 хв). Проведення вправ для підвищення внутрішньої сили волі та контролю над власними діями.
5. Рольові ігри (20 хв): Симуляція ситуацій, де студенти вирішують завдання, які вимагають самомотивації та самодисципліни.
6. Підсумок та обговорення (15 хв): Зведення усіх навчених методик узагальненим способом. Обговорення конкретних випадків успіху та викликів у застосуванні нових стратегій самомотивації та самодисципліни.

Заняття 5.

Тема: Розвиток автономності та навичок самовдосконалення

Мета: Навчити студентів бути незалежними у своїх рішеннях, вміти самостійно здобувати знання та розвивати навички самовдосконалення.

Форма: Інтерактивні лекції, індивідуальні й групові вправи, практичні завдання для самостійної роботи.

Структура:

1. Вступ (15 хв): Пояснення важливості автономності та самовдосконалення для особистого та професійного зростання.

2. Інтерактивна лекція (20 хв): Визначення понять автономності та самовдосконалення. Приклади успішних історій незалежних особистостей.

3. Групові вправи (30 хв): Вправи для розвитку критичного мислення та навичок самостійної роботи з різних джерел інформації.

4. Практичні завдання (20 хв): Завдання для самостійної роботи, які сприяють розвитку навичок самовдосконалення (наприклад, вивчення нової навички, написання власного блогу тощо).

5. Групові обговорення та аналіз (20 хв): Порівняння досвіду, отриманого в процесі самостійної роботи. Висловлення особистих планів самостійного розвитку на майбутнє.

6. Підсумок та заключні думки (15 хв): Спільне обговорення важливих висновків, отриманих під час тренінгу. Обговорення важливих відкриттів та викликів, які виникли під час тренінгу.

### 3.2. Оцінка ефективності впровадження тренінгу особистісного зростання

Після проходження тренінгу було проведено повторне тестування для визначення смисложиттєвих орієнтацій особистості, рівня самоактуалізації особистості та її напрямків, а також загальної готовності студентів до подальшого саморозвитку.

На основі отриманих даних за методикою визначення смисложиттєвих орієнтацій, усереднені показники для шкали «Цілі в житті» (29 балів) є наближеними до показника, отриманого Д. О. Леонтєвим – 31 (стандартичне відхилення +/- 6), тому можемо сказати про те, що в студентів стали більш наявними цілі у майбутньому, які надають життю осмисленості, спрямованості та перспективи.

Отримані результати за шкалою «Процес життя» (24 бали) є гранично середніми, порівнюючи з показником отриманим Д. О. Леонтєвим – 30

(стандартне відхилення +/- 5), однак з тенденцією до покращення, що можливо зрозуміти з позицій сумнівів та переосмислення цілей власного існування особистості в кризовий для країни з соціально-політичної точки зору час.

Результати за шкалою «Результативність життя» (20 балів) є середніми, свідчаючи про часткову задоволеність прожитим проміжком життя, що також є зрозумілим у ситуації, що скалася, разом із тим входячи до меж норми при порівнянні з показником отриманим Д. О. Леонтєвим – 24 (стандартне відхилення +/- 4).

За шкалами локусу контролю показники є стабільно середні (15 та 24 бали), що свідчить про появу віри у свої сили аби контролювати події власного життя та вільно приймати рішення з подальшим втіленням їх у життя, підвищення впевненості в можливості контролю над власним вибором та втіленням власних бажань у житті. Порівнюючи з показниками отриманим Д. О. Леонтєвим 19 та 29 (стандартне відхилення +/- 4 та +/- 6), можемо сказати про те, що отримані результати щодо локусів контролю лежать в межах норми.

Продемонструємо розподіл за шкалами та загальний показник смисложиттєвих орієнтацій у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Результати повторного зрізу за методикою СЖО

Група	Усереднені показники за шкалами					
	Цілі в житті	Процес життя	Результативність життя	Локус-контролю Я	Локус-контролю життя	Загальний показник
I	30	23	20	16	24	113
II	30	26	19	15	25	115
III	28	23	21	15	22	109
Усереднені	29	24	20	15	24	112

показники за групами

Порівняємо отримані показники з результатами попереднього тестування та представимо отримані зміни на рисунках 3.1 – 3.4.

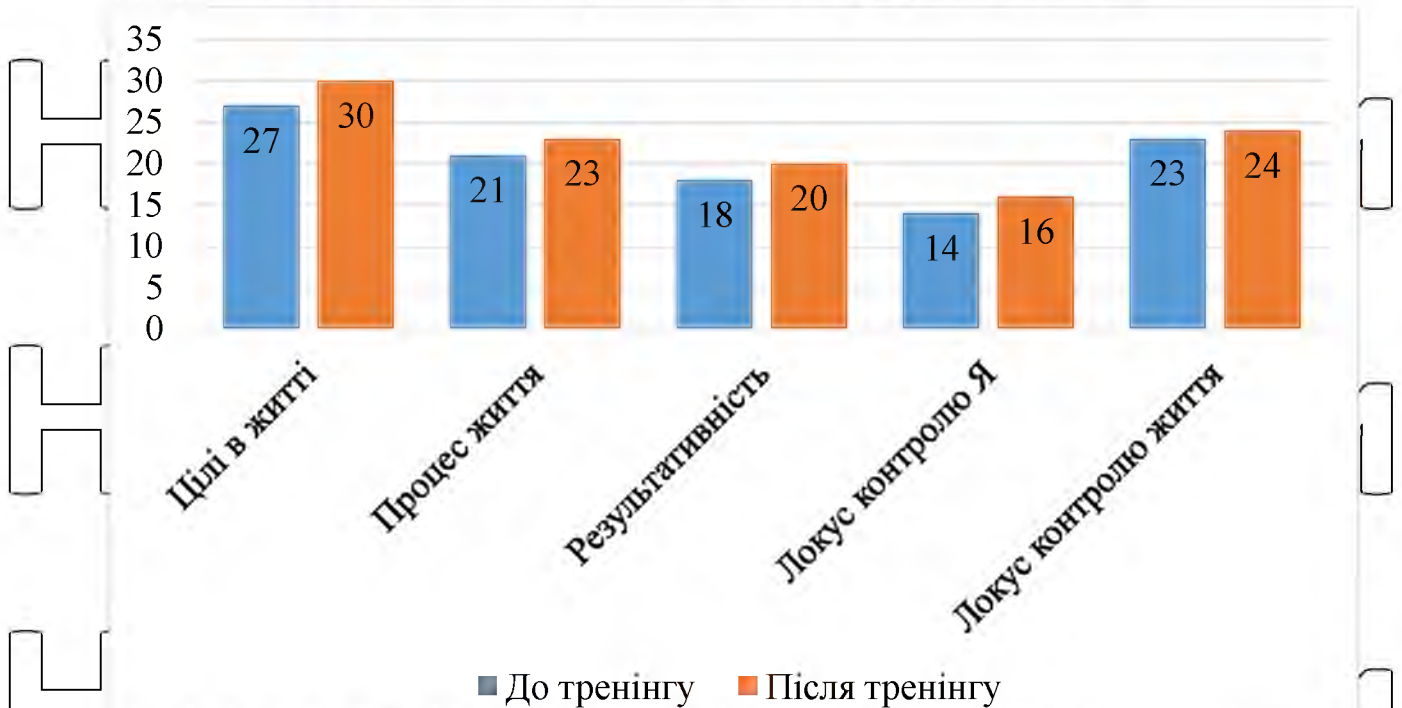


Рис. 3.1. Порівняння результатів за методикою СЖО для студентів психологів I групи до та після тренінгу

Як ми можемо бачити, для студентів першої групи впровадження тренінгу має позитивний ефект до покращення результатів за методикою



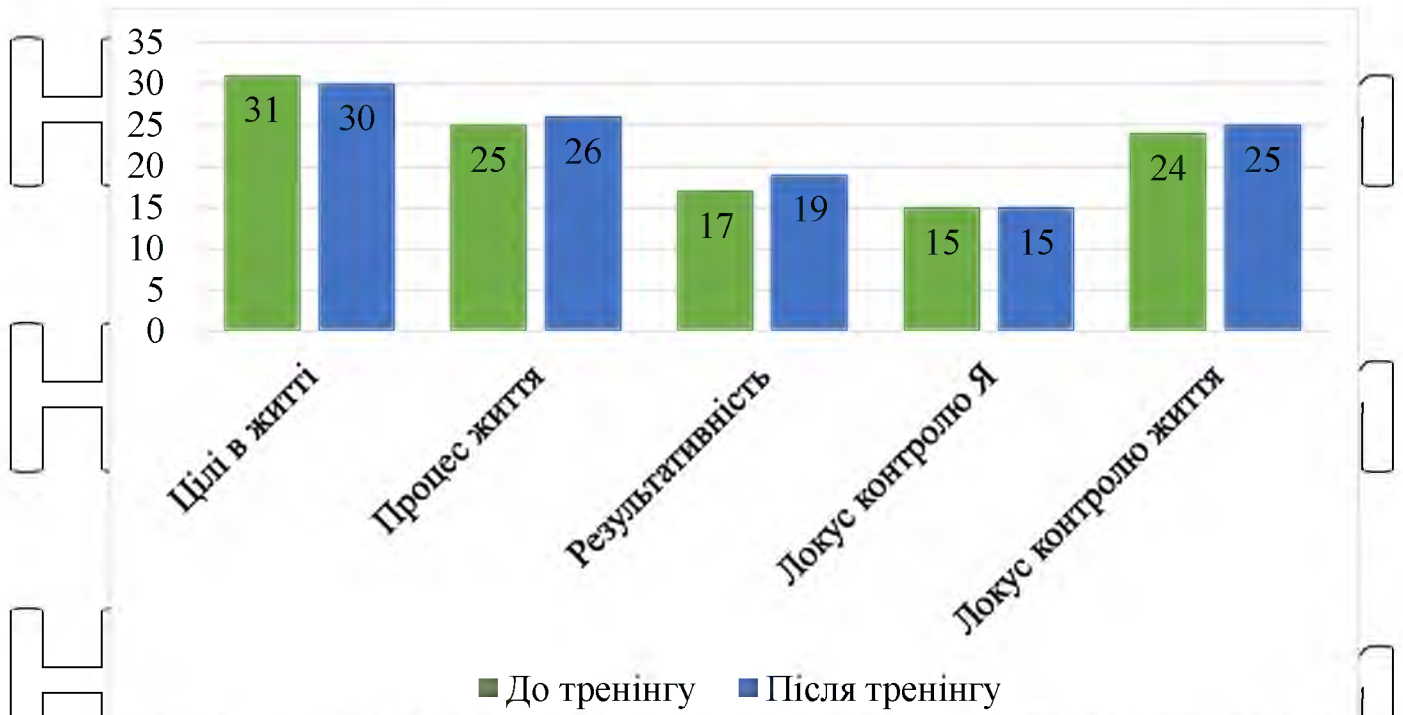


Рис. 3.2. Порівняння результатів за методикою СЖО для студентів-психологів II групи до та після тренінгу

Як ми можемо бачити, для студентів другої групи впровадження тренінгу має позитивний ефект до стабілізації результатів за методикою.

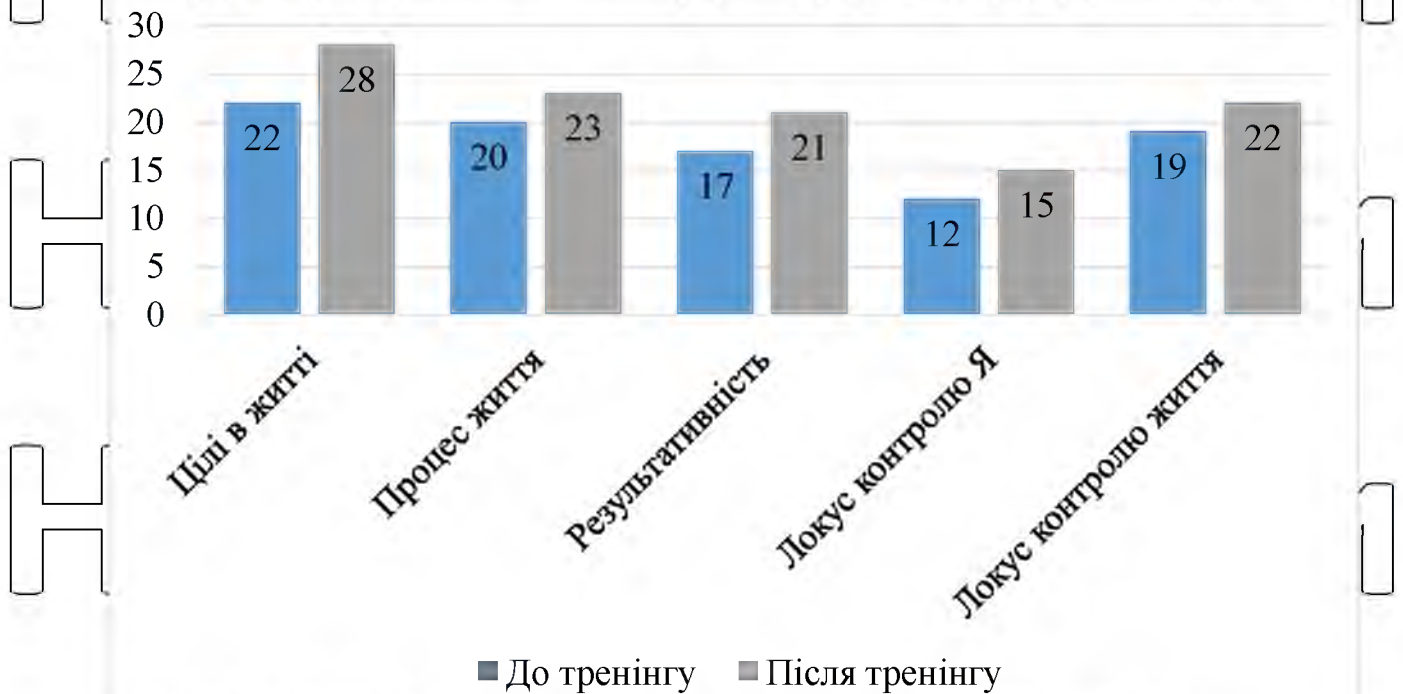


Рис. 3.3. Порівняння результатів за методикою СЖО для студентів-психологів III групи до та після тренінгу

Як ми можемо бачити, для студентів третьої групи впровадження тренінгу має позитивний ефект до покращення результатів за методикою



Рис. 3.4. Порівняння загальних результатів за методикою СЖО

для студентів-психологів до та після тренінгу

Як ми можемо бачити, загалом для студентів-психологів впровадження тренінгу має позитивний ефект до покращення результатів за методикою.

Щодо усередненого загального показника осмисленості життя за групами можемо сказати, що він лежить в межах норми та є характерним для психо-віксової картини студентського віку з деякими уточненнями, зважаючи на обставини часу, що надає нам можливість сказати про необхідність приділення подальшої уваги смисловим орієнтаціям студентської молоді та допомогти в формуванні впевненості у власних життєвих виборах.

Щоб переконатися у тому, що відмінності, які є наявними у результатах, є значимими або незначимими, застосовано автоматичний розрахунок t-критерію Стюдента для залежних вибірок (див. табл. 3.3).

Критерій Стюдента спрямовано оцінку відмінностей величин середній значень двох вибірок, які розподілені за нормальним законом. Однією з головних переваг критерію є широта його застосування.

Розрахунок критерію Стюдента  
для результатів методики СЖО

№	Вибірка 1 (В.1)	Вибірка 2 (В.2)	Відхилення (В.1 – В.2)	Квадрати відхилень (В.1 – В.2) <sup>2</sup>
1	27	30	3	9
2	31	30	1	1
3	22	28	-6	36
4	27	29	-2	4
5	21	23	-2	4
6	25	26	-1	1
7	20	23	-3	9
8	22	24	-2	4
9	18	20	-2	4
Продовження таблиці 3.3				
10	17	19	-2	4
11	17	21	-4	16
12	17	20	-3	9
13	14	16	-2	4
14	15	15	0	0
15	12	15	-3	9
16	14	15	-1	1
17	23	24	-1	1
18	24	25	-1	1
19	19	22	-3	9
20	22	24	-2	4
Суми.	407	449	-42	150

В результаті  $t_{Emp}$  склала 6.4 бали, при критичних значеннях  $t_{Cr}$ : від 2.09 при  $p \leq 0.05$  до 2.28 при  $p \leq 0.01$ , що означає, що отримане емпіричне значення  $t(6.4)$  знаходиться в зоні значущості.

Отже, за результатом порівняння даних до та після проведення програми з використанням  $t$ -критерія Стюдента для залежних вибірок були отримані статистично достовірні відмінності.

За аналізом експериментальної роботи можна побачити, що отримані результати є більш відповідними до психо-вікових показників групи студентського віку, які перебувають в звичайних умовах, що свідчить про ефективність тренінгу та його відповідність умовам, в яких опинилися студенти на поточний момент.

Аналізуючи повторні результати за методикою визначення рівня самоактуалізації особистості (САМОАЛ), можна сказати, що всі студенти продемонстрували високий рівень самоактуалізації особистості як загалом, так і всередині груп:

1. Для першої групи характерний усереднений показник 79%, що на 12% вище попереднього значення.
2. Для другої групи характерний усереднений показник 86%, що на 9% вище попереднього значення.
3. Для третьої групи характерний усереднений показник 72%, що на 13% вище попереднього значення.
4. Усереднений показник для всіх респондентів є 79%, що на 11% вище попереднього значення та є високим рівнем самоактуалізації особистості, тому можна сказати, що студентам притаманна тенденція до самореалізації.

Щоб виявити зміни, які відбулися, висвітливо отримані результати за шкалами у таблиці 3.4.

Результати повторного зрізу за методикою САМОАЛ

Шкали	Групи
-------	-------

	I	II	III	Усереднений показник за групами
1. Орієнтація в часі	10,5	9	7,5	9
2. Цінності	7	9	6	7
3. Погляд на природу людини	10,5	12	10,5	11
4. Потреба в пізнанні	7,5	9	6	7,5
5. Креативність	14	14	14	14
6. Автономність	8	8	7	8
7. Спонтанність	9	10	9	9
8. Саморозуміння	9	10,5	9	9,5
9. Аутосимпатія	11	12	9	11
10. Контактність	12	13,5	13,5	13
11. Гнучкість в спілкуванні	7,5	9	6	7,5
Загальний показник (%)	79	86	72	79

Найцінніша зміна у студентів четвертого курсу полягає в підвищенні показників з низького до середнього рівня за усіма шкалами. Зміна цих показників свідчить про те, що студенти стають відносно незалежними від інших людей у своїх судженнях і діях, а також про появу інтересу та прагнення до здобуття нових знань. Цікавим є той факт, що у студентів спеціальності «Психологія» підвищилися показники з середнього до високого рівня за шкалами «Погляд на природу людини», що вказує на цілісне сприйняття студентами людини як особистості, та «Аутосимпатія», що показує на стабілізацію самооцінки та загального зниження рівня тривожності. Вважаємо це закономірним процесом в розрізі спрямування освіти за фахом та усвідомлення особистості студента як майбутнього спеціаліста.

Щоб переконатися у тому, що відмінності, які є наявними у результатах, є значимими або незначимими, застосовано автоматичний розрахунок t-критерію Стьюдента для залежних вибірок (див. табл. 3.5).

Таблиця 3.5

## Розрахунок критерію Стьюдента

для результатів методики САМОАЛ

№	Вибірка 1 (B.1)	Вибірка 2 (B.2)	Відхилення (B.1 – B.2)	Квадрати відхилень (B.1 – B.2) <sup>2</sup>
1	9	9	0	0
2	5	7	-2	4
3	8.5	11	-2.5	6.25
4	4	7.5	-3.5	12.25
5	14	14	0	0
6	5	8	-3	9
7	9	9	0	0
8	9	9.5	-0.5	0.25
9	9	11	-2	4

Продовження таблиці 3.5

10	13	13	0	0
11	4.5	7.5	-3	9
Суми	90	106.5	-16.5	44.75

В результаті tЕмп склала 3.6 балів, при критичних значеннях tКр: від 2.23 при  $p \leq 0.05$  до 3.17 при  $p \leq 0.01$ , що означає, що отримане емпіричне значення t (3.6) знаходиться в зоні значущості.

Отже, за результатом порівняння даних до та після проведення програми з використанням t-критерія Стьюдента для залежних вибірок були отримані статистично достовірні відмінності.



Аналізуючи повторні результати за методикою «Готовність до саморозвитку», можна сказати, що всі студенти продемонстрували оптимальний рівень готовності до подальшого саморозвитку як загалом, так і всередині груп:

1. Готовність до саморозвитку студентів першої групи змінилась з усереднених показників квадратури «В» (MCP – 6, ХПС – 3,5) на показники квадратури «А» (MCP – 6,5, ХПС – 4,5).

2. Показники готовності до саморозвитку студентів другої групи стабільно залишились в межах квадратури «А» з тенденцією до збільшення (попередні показники: MCP – 6,5, ХПС – 5; повторні показники: MCP – 6,5, ХПС – 6).

3. Готовність до саморозвитку студентів третьої групи змінилась з усереднених показників квадратури «Б» (MCP – 3, ХПС – 5,5) на показники квадратури «А» (MCP – 4,5, ХПС – 6).

Загальна готовність до саморозвитку студентів курсу лежить у площині квадратури «А» з тенденцією до збільшення (попередні показники: MCP – 5, ХПС – 5, повторні показники: MCP – 6, ХПС – 5,5), що означає, що студенти загалом мають потребу у пізнанні себе, яка поєднується з потребою в самовдосконаленні.

Щоб переконатися у тому, що відмінності, які є наявними у результатах, є значимими або незначимими, застосовано автоматичний розрахунок t-критерію Стьюдента для залежних вибірок та сформовано результати у таблицю 3.6.

Таблиця 3.6  
Розрахунок критерію Стьюдента для результатів методики «Готовність до саморозвитку»

№	Вибірка 1 (В.1)	Вибірка 2 (В.2)	Відхилення (В.1 – В.2)	Квадрати відхилень (В.1 – В.2) <sup>2</sup>
1	6	6	0	0

2	3.5	4.5	-1	1
3	6.5	6.5	0	0
4	5	6	-1	1
5	3	4.5	-1.5	2.25
6	5.5	6	-0.5	0.25
7	5	6	-1	1
8	5	5.5	-0.5	0.25
Суми:	39.5	45	-5.5	5.75

В результаті tЕмп склала 3.8 балів, при критичних значеннях tКр: від

2.37 при  $p < 0.05$  до 3.5 при  $p < 0.01$ , що означає, що отримане емпіричне значення t (3.8) знаходиться в зоні значущості.

Отже, за результатом порівняння даних до та після проведення програми з використанням t-критерія Стюдента для залежних вибірок були отримані статистично достовірні відмінності.

Індивідуальні показники студентів розподілились за приналежністю до квадратури «А» – 25 осіб (64% від загального числа студентів), квадратури «Б» – 7 осіб (18% від загального числа студентів), квадратури «В» – 7 осіб (18% від загального числа студентів). Відсутні випадки із результатами студентів, які лежать в квадратурі «Г».

Представимо повторний розподіл індивідуальних показників за квадратурами на рисунку 3.5.

НУБІП України

НУБІП України



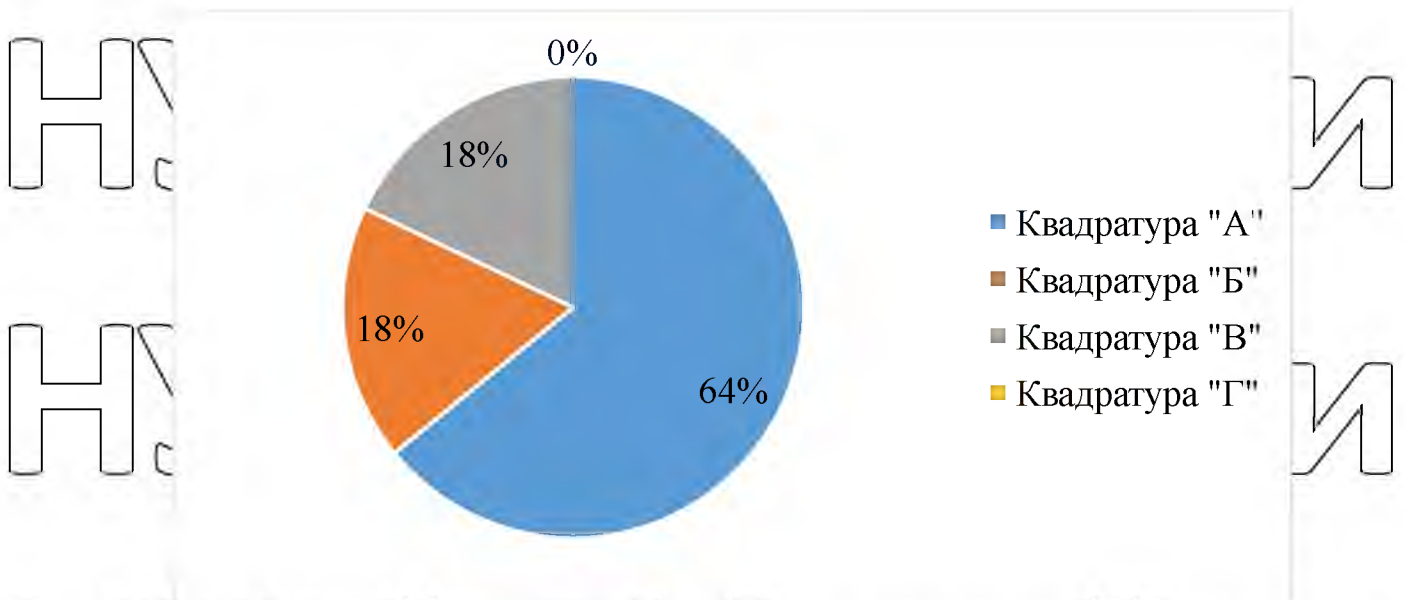


Рис. 3.5. Індивідуальні результати повторного зрізу за методикою «Готовність до саморозвитку»

Порівняємо отримані показники з результатами попереднього зрізу та представимо їх на рисунку 3.6.

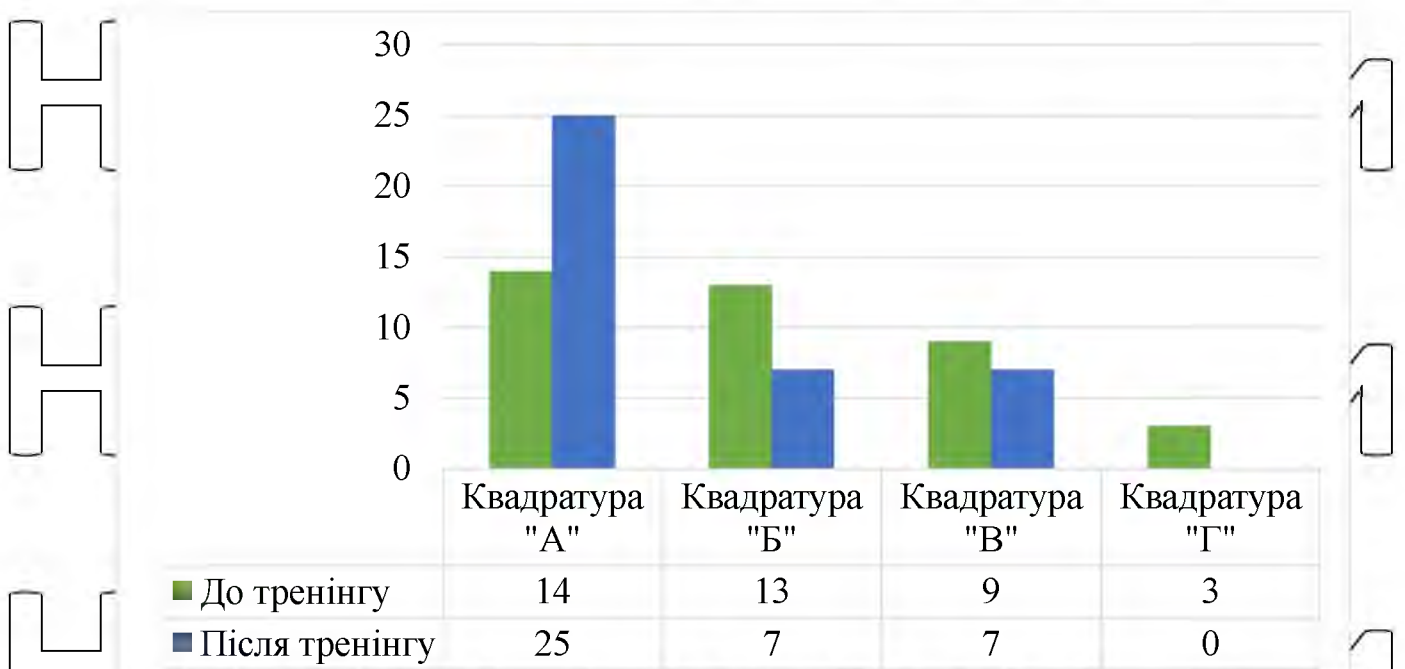


Рис. 3.6. Порівняння індивідуальних результатів за методикою «Готовність до саморозвитку» до та після тренінгу

Отже, результати за проведеними повторно методиками відобразили наявні тенденції до покращення та збалансування в сферах особистісного саморозвитку, які є відповідними до психо-вікових показників групи студентського віку при звичайних умовах. Тому можемо вважати, що

розроблений тренінг є ефективним та актуальним, відповідаючи умовам, в яких перебувають студенти.

### **3.3. Рекомендації щодо особистісного зростання студентської молоді в умовах воєнного стану**

На основі отриманих в ході дослідження результатів та при спостереженні за студентами в ході тренінгової роботи було розроблено рекомендації щодо особистісного зростання студентів у воєнний час.

Професійна освіта, як один із етапів професіоналізації людини, проходить у складних умовах війни, тому, відповідно, зростає її роль і значення у створенні умов, що сприяють найбільш повному розкриттю внутрішнього потенціалу студентів та сприяють їхньому саморозвитку та самоактуалізації.

Студенти-психологи контактні, креативні, їх поведінка гнучкіша, і вони здатні адекватно реагувати на зміну умов у навколишньому середовищі. Вони демонструють позитивне ставлення до людей, мають високий рівень компетенції у часі, що свідчить про їхню здатність переживати теперішній момент свого життя у всій його повноті, а не просто як наслідок минулого чи підготовку до майбутнього життя. Саме таке світовідчуття свідчить про досить високу самоактуалізацію особистості. Перелічені особливості особистості студента, який самоактуалізується, надалі можуть виступати як фундамент професійно важливих якостей майбутнього психолога.

Метою особистісного зростання студентів у воєнний час є розвиток їхнього потенціалу, зміцнення психологічної стійкості та надання інструментів для ефективного управління стресом і невизначеністю в умовах конфлікту. Основною метою створення рекомендацій з огляду на отримані дані в ході експериментальної роботи є забезпечення готовності студентів до подолання викликів воєнного часу та досягнення особистих і професійних цілей, зосереджуючись на їхній емоційній стійкості, самовизначенні, розвитку навичок та підвищенні внутрішньої мотивації.

Виокремимо основні сфери та напрямки особистісного зростання студентської молоді, які можна відзначити як актуальні у таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

### Сфери та напрямки особистісного зростання студентської молоді в умовах війни

№ П/П	Сфера	Напрями
1.	Психологічна сфера	<ul style="list-style-type: none"> <li>– зміцнення психологічної стійкості;</li> <li>– розвиток стратегій саморегуляції емоцій;</li> <li>– робота над емоційним інтелектом.</li> </ul>
2.	Освітньо-професійна сфера	<ul style="list-style-type: none"> <li>– продовження освіти та підвищення кваліфікації;</li> <li>– розвиток навичок креативності та аналітичного мислення;</li> <li>– підготовка до можливих професійних викликів в умовах війни.</li> </ul>
3.	Соціальна сфера	<ul style="list-style-type: none"> <li>– розвиток міжособистісних навичок і спілкування;</li> <li>– підтримка спільноти та взаємодопомога;</li> <li>– робота над власною соціальною відповідальністю.</li> </ul>

Розглянемо їх детальніше з огляду на умови воєнного стану.

У психологічній сфері змістом напрямків особистісного зростання буде наступне:

1. Зміцнення психологічної стійкості.

Умови війни створюють постійний стрес та невизначеність, що робить зміцнення психологічної стійкості критично важливим для студентів. Вони повинні вчитися витримувати психологічний тиск, розвивати внутрішню міць і здатність ефективно реагувати на стресори. Це допомагає зберігати

позитивній настрій та продовжувати навчання, навіть у найважчих ситуаціях.

## 2. Розвиток стратегій саморегуляції емоцій.

В умовах війни студенти зіштовхуються із сильними емоціями, такими як тривога, страх, обурення та розпач. Розвиток стратегій саморегуляції емоцій дозволяє вчитися впоратися зі стресом, знаходити способи заспокоєння та зберігати емоційний баланс. Це може включати в себе техніки дихальних вправ, медитації, спорту та позитивного мислення.

## 3. Робота над емоційним інтелектом.

Емоційний інтелект у студентів набуває особливої важливості в умовах війни, оскільки він визначає здатність сприймати, розуміти та керувати власними та чужими емоціями. Розвиток емоційного інтелекту допомагає покращувати взаємини з іншими, вирішувати конфлікти та ефективно співпрацювати в умовах невизначеності та напруженості. В умовах війни ці навички можуть стати ключовими для підтримки психологічного благополуччя та міцного статусу в суспільстві.

У освітньо-професійній сфері змістом напрямків особистісного зростання буде наступне:

### 1. Продовження освіти та підвищення кваліфікації.

Умови війни можуть призвести до змін у вимогах на ринку праці. Студенти повинні постійно оновлювати свої знання та навички, щоб бути конкурентоспроможними. Продовження освіти через онлайн-курси, вебінари та майстер-класи може розширити знання та підготувати до нових професійних викликів.

### 2. Розвиток навичок креативності та аналітичного мислення.

Умови війни часто створюють нестандартні ситуації, які вимагають творчого та аналітичного підходу до рішення проблем. Розвиток креативності допомагає знаходити нові, інноваційні шляхи розв'язання завдань, тоді як аналітичне мислення дозволяє аналізувати складні ситуації та приймати виважені рішення на основі доступних даних.

### 3. Підготовка до можливих професійних викликів в умовах війни.

Студенти повинні активно готуватися до можливих професійних викликів, які можуть виникнути в умовах війни, таких як робота в гуманітарних організаціях, психологічна допомога чи управління кризовими ситуаціями. Вони можуть брати участь у тренінгах, семінарах та стажуваннях, що підвищить їхні кваліфікації та забезпечить готовність до ефективної роботи в умовах воєнного стану.

У соціальній сфері змістом напрямків особистісного зростання буде наступне:

#### 1. Розвиток міжособистісних навичок і спілкування.

Умови війни вимагають від студентів навичок спілкування та міжособистісної взаємодії, щоб успішно взаємодіяти з різноманітними групами людей. Вони повинні вчитися слухати активно, виражати свої думки з повагою та розуміти емоції і потреби інших. Розвинуті міжособистісні навички допомагають створювати взаєморозуміння та підтримувати позитивні взаємини навіть у важких обставинах.

#### 2. Підтримка спільноти та взаємодопомога.

Умови війни змушують студентів докладати зусиль до підтримки своєї спільноти та надавати допомогу один одному. Це може включати в себе взаємопідтримку в складних ситуаціях, організацію групових ініціатив для вирішення загальних проблем та надання допомоги тим, хто опинився в невизначеному становищі. Взаємодопомога зміцнює спільноту та допомагає студентам відчувати підтримку й розуміння в умовах війни.

#### 3. Робота над власною соціальною відповідальністю.

В умовах війни студенти повинні бути усвідомлені своєї соціальної відповідальності перед своєю спільнотою та суспільством. Вони можуть взяти участь у громадських ініціативах, волонтерстві та благодійних заходах для підтримки тих, хто потребує допомоги. Робота над власною соціальною відповідальністю допомагає студентам розкрити свій громадський потенціал.

та внести позитивний вклад у розвиток спільноті в умовах складних викликів війни.

Особистісне зростання студентів – майбутніх випускників психологічного фаху, в умовах війни може мати специфічні особливості через їхню професійну спрямованість та знання у сфері психології. Опишемо деякі з цих особливостей.

1. Розвиток професійної емпатії та спеціалізованих навичок психологічної допомоги.

Умови війни можуть призводити до великої кількості психологічних травм та стресу серед населення. Студенти-психологи навчаються виявляти та розуміти емоційний стан та потреби людей, а також надавати ефективну психологічну підтримку в умовах кризи. Особливість полягає в розвитку навичок допомоги та підтримки психологічно травмованим особам, що вимагає спеціалізованої підготовки та високої рівень емпатії.

2. Робота з власним стресом та психологічною стійкістю.  
Студенти-психологи повинні бути особливо стійкими до стресу та демонструвати високу рівень психологічної стійкості, оскільки їхнім завданням є надання допомоги іншим у важких ситуаціях. Вони мають вчитися ефективно регулювати власні емоції та стрес, щоб залишатися зосередженими та функціональними під час роботи з клієнтами у воєнний час.

3. Підвищена відповідальність перед спільнотою.

Майбутні психологи можуть відчувати збільшену відповідальність перед спільнотою у воєнний період. Вони можуть бути залучені до роботи зі спільнотами, що потребують психологічної підтримки та консультацій. Це вимагає від них глибокого розуміння соціальних та психологічних викликів, які виникають внаслідок війни, і бажання активно сприяти покращенню психологічного благополуччя та реабілітації спільноти.

4. Розвиток навичок кризового управління та вирішення конфліктів.

Умови війни призводять до різних видів кризових ситуацій та конфліктів у спільноті. Студенти-психологи повинні мати здатність вирішувати конфлікти, знаходити конструктивні рішення та керувати стресовими ситуаціями. Вони мають навчитися адаптувати психологічні інтервенції до різних сценаріїв та потреб спільноти під час кризи.

#### 5. Зростання віри в гідність та здатність до змін.

Студенти-психологи в умовах війни можуть виявити надзвичайну силу волі та віру в гідність як себе, так і інших. Вони навчаються вірити в потенціал позитивних змін та розвитку, навіть у найтяжчі періоди. Ця віра у

гідність та здатність до змін робить їхню роботу як психологів більш ефективною, сприяючи глибокому особистісному зростанню та сприйняттю власної ролі в підтримці спільноти під час воєнних випробувань.

#### 6. Розвиток толерантності та розуміння різноманітності.

У воєнний період суспільство може стикатися з великим різноманіттям поглядів, культурних та релігійних переконань. Студенти-психологи мають розвивати толерантність, розуміння та прийняття різних поглядів та життєвих шляхів. Це розширює їхні здібності взаємодіяти з різними групами та індивідами, сприяючи створенню сприятливого середовища в умовах

різноманітності.

#### 7. Розвиток соціальної відповідальності та активності.

Умови війни вимагають від студентів-психологів активної участі у громадському житті та розвитку соціальної відповідальності. Вони мають розуміти свою роль у вирішенні соціальних проблем та брати активну участь у громадських ініціативах, спрямованих на поліпшення умов життя спільноти. Ця активність розвиває їхню соціальну свідомість та сприяє позитивним змінам у громаді.

#### 8. Збільшення віри у власні можливості та розвиток внутрішньої міцності.

Це важливо для того, щоб залишатися психологічно стійкими під час викликів та зберігати віру у те, що зусилля можуть внести позитивний внесок

у вирішення проблем та допомогти іншим. Ця віра у власні сили та можливості може бути надзвичайно мотивуючою та допомагати подолати труднощі на шляху особистісного зростання.

#### 9. Самопізнання та розвиток особистої ідентичності.

Умови війни можуть спонукати студентів-психологів до глибокого самопізнання та розгляду власної особистої ідентичності. Вони можуть ставити собі запитання про свої цінності, переконання та цілі в житті. Цей процес саморефлексії та самопізнання сприяє розвитку внутрішньої глибини, розумінню власних мотивацій та формуванню стійкого життєвого погляду.

#### 10. Сприйняття психологічної резиліентності та гнучкості

В умовах війни студенти-психологи можуть вивчати концепції психологічної резиліентності та гнучкості. Це означає вміння адаптуватися до змін, витримувати стресові ситуації та повертатися до нормального функціонування після травматичних подій. Розвиток цих навичок допомагає студентам-психологам не тільки самим вижити в умовах війни, але й професійно надавати таку підтримку іншим в майбутньому, навчаючи їх робити те саме.

#### 11. Розвиток культури самосвідомості та самоприйняття.

У воєнний період студенти-психологи можуть вчитися приймати себе такими, які вони є, і розвивати культуру самосвідомості. Це включає в себе розуміння своїх сильних та слабких сторін, прийняття своїх емоцій та переживань, а також відкрите ставлення до власних недоліків. Цей процес сприяє формуванню позитивного ставлення до себе та глибокому особистісному зростанню під час воєнних випробувань.

Отож, війна збільшує кількість стресогенних факторів, які впливають на освітню діяльність студентів, їхнє фізичне і психічне здоров'я. Щоб зберегти психологічне здоров'я, потрібно мати високий рівень стресостійкості, успішно здійснювати необхідну життєдіяльність у складних умовах без особливих шкідливих наслідків для власного здоров'я, оточуючих, своєї освітньої діяльності.



Наразі існує гостра потреба у соціально-психологічній підтримці та психологічній допомозі студентам в умовах війни, тому зростає важливість формування умов вирішення життєвих проблем з позицій безпеки та турботи до власного психологічного здоров'я. Саме тому в освітньому середовищі важливо здійснювати постійний пошук форм, методів та прийомів навчання, створювати умови з підтримки і нормалізації психічного стану студентів у закладах вищої освіти.

Основними завданнями психологічного супроводу студентів в умовах

війни є:

- діагностика психологічного благополуччя, стресу, дезадаптації, негативних психоемоційних станів,

- профілактика: попередження негативних особистісних явищ, впливу травматичних подій;

- психологічна просвіта: систематичне поширення психологічної інформації серед студентів з метою формування у них розуміння закономірностей поведінки людей за воєнних умов;

- протидія негативному інформаційно-психологічному впливу:

- навчати студентів аналізувати інформацію, відрізняти інформацію від дезінформації і фейків; відпрацювання навичок протидії маніпулятивному впливу;

- психологічна підтримка: розвиток у студентів впевненості та здатності подолати негативні психоемоційні стани в умовах війни;

- надання психологічної допомоги внутрішньо-переміщеним студентам;

- психологічна корекція: здійснення цілеспрямованих заходів психологічного впливу, спрямованих на корегування психічного стану, поведінки студентів після виявлення будь-яких неклінічних порушень для приведення їх психічного стану до норми і

- відновлення потенції до навчання у воєнний час.

Згідно з виокремленими завданнями, пропонуємо відповідні заходи з формування освітнього середовища в умовах війни.

При психодіагностичній роботі за воєнного часу слід звертати особливу увагу на актуальний психоемоційний стан студентів: психоемоційну стійкість, урівноваженість, самоконтроль, рівні агресивності, присутність ознак стресу, дезадаптації, наявність психологічної травми.

Заходи психопрофілактики – це виховні та психологічні заходи, спрямовані на попередження можливих соціально-психологічних і психологічних проблем, створення сприятливого емоційно-психологічного

клімату в студентських групах, виявлення осіб з груп ризику. Даний напрям ефективно реалізується через групові форми роботи: лекції, бесіди, тренінги, практичні заняття.

Заходи психологічної просвіти – це лекції, бесіди, зустрічі з представниками медичних установ, соціальних служб, поширення спеціальної літератури і відеофільмів задля підвищення обізнаності студентів з таких питань, як: роз'яснення особливостей реакції людської психіки на вплив стресових чинників; види негативних психічних станів та способи подолання їх наслідків; симптоми ПТСР; способи саморегуляції поведінки; розвиток психологічної стійкості та ін.

Заходи протидії негативному інформаційно-психологічному впливу можуть бути організовані у формі майстер-класу, тренінгу чи презентацій.

Під час цих заходів молодь навчається основам медіа-грамотності в умовах війни, бути уважним до того, яку інформацію отримують, аналізувати і критично оцінювати інформацію, якій немає офіційних підтверджень.

Психологічна підтримка спрямована на пошук ресурсів студентів. Здійснюється за допомогою таких заходів як індивідуальне психологічне консультування, тренінги з пошуку та активізації особистісних ресурсів, кризове консультування внутрішньо-переміщених студентів.

Психокорекційна робота може проводитися індивідуально чи у групі та спрямовується на усунення негативних емоційних станів, для підвищення

адаптивних можливостей студентів, розширення їх поведінкового діапазону та підтримки психологічного здоров'я. Наприклад, проведення бесід, соціально-психологічного тренінгу з метою формування і розвитку шляхів підтримування оптимального психофізичного стану, психологічного благополуччя.

Як можемо бачити, об'єктом посиленої уваги для збереження та відновлення психічного здоров'я студентів, забезпечення психологічної та емоційної підтримки, підвищення рівня їхньої стресостійкості є постійний пошук відповідних форм, методів та прийомів навчання у закладах вищої

освіти. Важливим є запровадження системи психологічних консультацій, тестування щодо визначення власних здібностей, циклу лекцій та бесід, спрямованих на виявлення індивідуальних особливостей студентів; проведення креативних занять (створення проблемних ситуацій, нетрадиційних моделей інтерактивного контролю знань), проведення опитування, метод кейс-стаді, соціально-психологічний тренінг тощо.

### **Висновки до третього розділу**

Було розроблено та апробовано тренінгову програму, кожна з розглянутих тем мала на меті забезпечити студентів необхідними навичками та знаннями для розвитку їхнього особистісного потенціалу в умовах війни та надати їм інструменти для подальшого самовдосконалення та росту.

Тривалість занять складала 10 годин (5 занять) із періодичністю зустрічей для кожної групи один раз на тиждень по 2 години.

Після проведення повторного опитування за трьома методиками серед учасників спостерігались позитивні тенденції щодо покращення та збалансування в сферах особистісного саморозвитку, які є відповідними до

психо-вікових показників групи студентського віку при звичайних умовах. За результатом перевірки даних до та після проведення програми з використанням t-критерія Стьюдента для залежних вибірок були отримані

статистично достовірні відмінності, отже, це свідчить про те, що висунута гіпотеза дослідження підтвердилась.

Також на основі отриманих даних було запропоновано рекомендації щодо особистісного зростання студентів у воєнний час за сферами психологічного, освітньо-професійного та соціального напрямків. Наразі

існує гостра потреба у соціально-психологічній підтримці та психологічній допомозі студентам в умовах війни, тому зростає важливість формування умов вирішення життєвих проблем з позицій безпеки та турботи до власного

психологічного здоров'я. Саме тому в освітньому середовищі важливо

здійснювати постійний пошук форм, методів та прийомів навчання, створювати умови з підтримки і нормалізації психічного стану студентів у закладах вищої освіти.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

## ВИСНОВКИ

# НУВБІП України

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню особистісного зростання студентської молоді в умовах воєнного стану. Відповідно до поставлених завдань роботи можна сформулювати наступні висновки.

# НУВБІП України

1. На основі аналізу науково-методичної літератури визначено, що особистісний розвиток людини полягає в постійному, неухильному розвитку її особистісних можливостей – комплексу психологічних якостей, які дозволяють людині приймати рішення і контролювати свою поведінку, враховуючи й оцінюючи ситуацію, але головним чином виходячи з своїх внутрішніх міркувань і критеріїв.

# НУВБІП України

2. Виявлено, що особистісний розвиток тісно пов'язаний з професійним розвитком, а тому особистісно-професійний розвиток студента можливий лише в ситуаціях особистісно орієнтованого навчання, коли студенти виступають у ролі активних носіїв суб'єктивного досвіду і від їх індивідуальних здібностей залежить ефективність створення та управління освітніми процесами.

# НУВБІП України

3. Для реалізації мети та перевірки гіпотези було проведено емпіричне дослідження та дотримано усіх умов проведення дослідницької роботи. Загалом участь в експерименті взяли 39 студентів 2020 року вступу спеціальності «Психологія» освітнього рівня «Бакалавр». При проведенні діагностики з представленими студентами використовувались такі методики, як методика дослідження смисложиттєвих орієнтацій особистості, методика визначення рівня самоактуалізації особистості, методика перевірки готовності до саморозвитку.

# НУВБІП України

4. Проаналізовано готовність студентів-психологів до особистісного зростання в умовах воєнного стану. Серед учасників переважають занижені рівні сформованості смисложиттєвих цінностей, показник осмисленості життя лежить в межах норми. У студентів представлений граничний показник (між середнім та високим рівнем) самоактуалізації особистості,

# НУВБІП України

тому можна сказати, що студентам притаманна тенденція до самореалізації з деякими застереженнями.

Всі студенти мали низькі показники за шкалами «Автономність», «Цінності», «Гнучкість в спілкуванні» та «Потреба в пізнанні». І мають високі бали за шкалами «Контактність» і «Креативність». Такі результати загалом відповідають віковим особливостям цієї категорії студентів на етапі професіоналізації освітньої підготовки.

Загальна готовність до саморозвитку студентів є позитивною з деякими застереженнями щодо сформованих навичок та можливостей до саморозвитку із потребою у пізнанні себе, що дало можливість сформувати відповідні напрямки при розробці тренінгової програми.

5. Обґрунтування використання тренінгу як активного методу особистісного зростання студентів в умовах воєнного стану лежить в розрізі допомоги особистісному зростанню студентів-психологів під час війни, сприяючи їхній мотивації, саморозвитку та психологічній стійкості через активний і взаємодійний процес. Ефективність проведеного тренінгу доведена порівнянням результатів проведених методик, а серед учасників спостерігались позитивні тенденції щодо покращення та збалансування в сферах особистісного саморозвитку, які є відповідними до психо-вікових показників групи студентського віку при звичайних умовах.

Отже, проведена дослідницька робота підтверджує сформовану гіпотезу та надає нам можливість сказати про необхідність приділення подальшої уваги смисловим орієнтаціям студентської молоді та допомоги в формуванні впевненості у власних життєвих виборах з позицій особистісного зростання студентської молоді в умовах воєнного стану.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко В., Яценко Т. Філософсько-психологічні проблеми методології пізнання психіки. Психологія і суспільство. 2012. № 3.

С. 63-77.

2. Балл Г. О. Сучасний гуманізм і освіта. Рівне: Ліста-М, 2003. 128 с.

3. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Педагогіка і психологія. 1999. № 3. С. 5–14.

4. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ: Просвіта, 2001. 416 с.

5. Вірна Ж. П. Мотиваційно-смилова регуляція у професіоналізації психолога: дис... д-ра психол. наук: 19.00.01 / Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2004. 414 с.

6. Гавриш С. В. Педагогічні умови формування готовності студентів до професійної діяльності. Вісник післядипломної освіти: наука і практика. 2017, № 3 (31), с. 84-88.

7. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції: монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2002. 186 с.

8. Здравомислов А. Г. Потреби, інтереси, цінності. Київ: Наука, 1986. 264 с.

9. Зубкова І. Ю. Психологічні особливості Я-образу вчителя-професіонала за структурними компонентами цілісної моделі. Практична психологія та соціальна робота. 2003. №5. С.4-11.

10. Казміренко В. П. Програма дослідження психо-соціальних чинників адаптації молоді людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії. Практична психологія та соціальна робота. 2004. №6. С.76-78.

11. Кириченко Т. В. Саморозвиток студентської молоді: психолого-педагогічні аспекти. Науковий вісник національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки, 2018. № 11 (424). С. 30-34.



12. Коваленко Е. А. Соціально-історичні типи суспільних систем і основні стратегії саморозвитку особистості. Наукові записки Харківського військового університету. Серія: Соціальна філософія, психологія. Харків: ХВУ, 2004. Вип. 2 (20). С. 152-160.

13. Коваленко І. В. Психологічні особливості самоактуалізації студентів у вищих навчальних закладах. Наукові записки кафедри педагогіки, 2019, Т. 51, с. 21-25.

14. Козлова О. В. Формування особистості студента в умовах навчального закладу: теорія, методика, практика: монографія. Київ: Академія педагогічних наук України, 2019. 300 с.

15. Колісник О. Духовний потік психіки. Соціальна психологія. 2006. №2. С. 16-30.

16. Коломінський Н. Л. Методологічні засади професійної підготовки практичного психолога. Практична психологія та соціальна робота. 2003. №4. С. 12-13.

17. Максименко С. Д., Пелех О. М. Фахівця потрібно моделювати. Наукові основи готовності випускника педвузу до педагогічної діяльності. Рідна школа. 1994. № 3-4. С. 68-72.

18. Маринова О. І. Стратегії розвитку особистості в контексті становлення педагога-психолога. Вісник Херсонського державного університету, 2014. Вип. 1. С. 89-94.

19. Мартинюк І. А. Методичні вказівки до виконання і захисту кваліфікаційних робіт із психології для студентів спеціальності 053 «Психологія» (ОС «Бакалавр» та «Магістр»). Київ: НУБіПУ, 2020. 22 с.

20. Мацко Л. А., Пришак М. Д., Первущина Т. В. Визначення рівня самоактуалізації особистості (методика «САМОАЛ»). Основи психології та педагогіки. Лабораторний практикум. URL: [https://web.pssibn-ky.vntu.edu.ua/ocgn/1/prishak\\_osnovy\\_psiholog\\_pedagoiki\\_labpraktik/5.html](https://web.pssibn-ky.vntu.edu.ua/ocgn/1/prishak_osnovy_psiholog_pedagoiki_labpraktik/5.html) (дата звернення: 30.04.2023)



21. Мідютина К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу.

Навчальний посібник. Київ: МАУП, 2004. 192 с.

22. Моргун В. Ф. Багатовимірна теорія особистості про світогляд людини в

контексті інваріанту просторово-часових орієнтацій. Психологія і

особистість. 2015. № 2(1). С. 23-44.

23. Москалець В. П. Психологія особистості. Навчальний посібник. Київ:

Видавництво «Центр учбової літератури», 2013. 262 с.

24. Надвична Т. Л. Діалогічні взаємовідносини учасників освітнього

процесу у контексті постановки та розв'язування навчальної задачі.

Інноваційні процеси економічного і соціально-культурного розвитку:

вітчизняний і зарубіжний досвід. Тези доповідей Міжнародної

конференції молодих учених і студентів. Тернопіль: ТНЕУ, 2008. 378-

380 с.

25. Надвична Т. Л. Психологічне проектування навчальних задач у

контексті особистісно зорієнтованого навчання. Психологія і

суспільство. 2008. №3. 30-45 с.

26. Нестеренко Г. Можливості самореалізації особистості в контексті

синергетичної моделі вищої освіти. Вища освіта України. 2004. 20-26 с.

27. Павліченко А. А. Фахове становлення студента-психолога у контексті

системної дії ціннісних орієнтацій (контури дослідницького проекту).

Психологія і суспільство. 2006. №2. 123-132 с.

28. Панок В. Г. Концептуальні підходи до формування особистості

практикуючого психолога. Практична психологія та соціальна робота.

1998. № 4. 5-7 с.

29. Пирог Г. В. Тренінг особистісно-професійного зростання як технологія

підготовки студентів-психологів. Сучасні тренінгові технології для

розвитку особистості: екотренінг. Умань-Київ: Уманський державний

педагогічний університет імені Павла Тичини; Інститут психології

імені Г.С. Костюка НАПН України. 2021. 91 с

30. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи: Практикум. Київ, 2008. 336 с.

31. Подшивайлов Ф. М., Подшивайлова Л. І., Шепельова М. В. Оцінка сприятливості/несприятливості освітнього середовища сучасної України для особистісного зростання студентів. Актуальні проблеми особистісного зростання. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2021. 210 с.

32. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. Харків: Прапор, 2009. 472 с.

33. Радіонова М. С. Тренінг особистісного зростання як технологія розвитку гармонійної особистості здобувача вищої освіти. Навчання, виховання та розвиток у контексті життєвих перспектив особистості / За заг. ред. О. В. Горещької. Бердянськ: БДПУ, 2019. 364 с.

34. Русинка І. І. Психологія: навчальний посібник. Київ: Знання, 2007. 367 с.

35. Свириденко О. М. Формування мотивації студентів до саморозвитку у процесі викладання педагогічних дисциплін. Наукові записки кафедри педагогіки, 2018, Т. 49, с. 197-201.

36. Селіванова О. Ю. Формування особистісного потенціалу студента як психолого-педагогічна проблема. Педагогіка формування творчої особистості. 2010. Вип. 4. С. 54-60.

37. Скрипник О. М. Самореалізація особистості студента: педагогічні аспекти. Наукові записки кафедри педагогіки, 2016, Т. 45, с. 152-157.

38. Слободчиков В. І., Ісаєв В. І. Психологія людини. Ведення в психологію суб'єктивності. Навчальний посібник для вузів. Москва, 1995. 365 с.

39. Смирнов С. Д. Педагогіка і психологія вищої освіти: від діяльності до особистості. Москва, 1995. 246 с.

40. Технологія тренінгу / За заг. ред. С. Максименко. Київ: Главник, 2005. 112 с.

41. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування. Київ: Главник, 2004. 96 с.

42. Ткаченко Л. С. Теоретико-методологічні засади розвитку особистості студента в умовах вищого навчального закладу. Інноваційні технології навчання та педагогічна майстерність викладача: Збірник наукових праць. 2011. Вип. 6. С. 193-198.

43. Тренінг самопізнання: методичний посібник / авт. кол.; під наук. ред. В. Р. Міляєвої. Київ: Альфа Реклама, 2015. 82 с.

44. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання. Начальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2014.

45. Фурман А. А. Методологічна схема емпіричного вивчення системи цінностей особистості. Вітакультурний муні. 2007. Модуль 5. С. 43-51.

46. Фурман А. В. Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль: Екон. думка, 2000. 63 с.

47. Фурман А., Надвичина Т. Психологічна служба університету: від моделі до технології. Психологія і суспільство 2013. №2. С. 80-104.

48. Хлівна О. М. Індивідуально-психологічні характеристики психічного здоров'я студентської молоді. Освіта регіону: Політологія. Психологія. Комунікації [Укр. наук. журнал], 2011. № 3. С. 257-261.

49. Хлівна О. М. Проблема спрямування особистісних та творчих сил студента на забезпечення його психологічного здоров'я. Збірник матеріалів конференції «Творчий потенціал особистості: проблеми розвитку та реалізації». Київ, 2005. С. 113-118.

50. Хлівна О. М. Психологічні особливості розвитку Я-концепції майбутніх психологів. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України: Проблеми загальної та педагогічної психології / за ред. акад. С. Д. Максименка. Т. XIII, ч. 1. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2011. С. 396-405.

51. Хлівна О. М. Розвиток позитивної Я-концепції студентів засобами психологічного тренінгу. Психологічні перспективи, 2011. Вип. 17. С. 142-152.

52. Хоменко Н. І. Педагогічні умови формування мотивації до саморозвитку особистості студента. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологічні науки, 2017. № 3 (328), с. 69-74.

53. Цимбалюк І. М. Психологія управління: навчальний посібник. Київ: Професіонал, 2008. 624 с.

54. Чепелева І. В. Формування професійної культури майбутніх практичних психологів. Методи підготовки фахівців до професійного спілкування. Черкаси, 1997. С. 34-42.

55. Чепелева Н. В., Пов'якель Н. І. Теоретичне обґрунтування моделі особистості практичного психолога. Психологія. Збірник наукових праць. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, Випуск III, 1998. С. 35-41.

56. Шапар В. Б. Психологічний глуманний словник. Харків: Гранор, 2004. 640 с.

57. Шевченко Н. Ф. Становлення професійної свідомості практичних психологів у процесі фахової підготовки: [монографія]. Київ: Міленіум, 2005. 298 с.

58. Штеца О. С. Пропріум зрілої особистості. Практична психологія та соціальна робота. 2004. №2. С. 26-32.

59. Alderman M. K. Growing the Whole Person: A Comprehensive Approach to College and Career Readiness. New York: Routledge, 2020. 280 p.

60. Ebersole J., Kurth A. Developing Resilience in College Students: A Positive Psychology Approach. Cham, Switzerland: Springer, 2021. 250 p.

61. Harris J. C., Cullen D. A. Personal Growth in College: Understanding Factors that Contribute to Student Success. New York: Routledge, 2019. 200 p.

62. Hershberger P. J., Mihalik, A. Fostering Student Growth Mindset: Practical Strategies for College and University Faculty. Sterling, VA: Stylus Publishing, 2019. 240 p.

63. Markman K. D. Building Better Students: Preparation for College and Beyond. New York: Routledge, 2019. 220 p.

НУБІП Україна

НУБІП Україна

НУБІП Україна

НУБІП Україна

НУБІП Україна

НУБІП Україна

# НУБІП України

ДОДАТКИ  
Додаток А

Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Продовольча та екологічна безпека в умовах війни та повоєнної відбудови: виклики для України та світу» (м. Київ, 25 трав. 2023 р.). Секція 4: Якість освіти та гуманітарна наука в умовах війни та глобальних викликів. Тема: «Сучасні виклики до особистісного зростання студентської молоді» С. 320-321.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

7. Войцеховський Ю. У підстав сучасних польсько-українських дипломатичних відносин // Історія в школі. — 2001. — № 8. — С. 26-29
8. Літвін Г. Польща та Україна: стратегічне партнерство і взаємодопомога. Україна дипломатична. 2014. Вип. 15. С. 163–165.
9. Малиновська О. Українсько-польське стратегічне партнерство: геополітичний вимір. Україна і Польща – стратегічне партнерство. Історія. Сьогодення. Майбутнє. К. : Видавництво українського фіто соціологічного центру, 2002. С. 159-165.
10. Нінічук А. В. Україна та Польща в системі сучасних геополітичних координат: гуманітарний вектор співпраці. Гілея: науковий вісник. 2015. Вип. 99. С. 320-323.
11. Станіслав Желіховський. Як змінилися відносини України та Польщі за час великої війни. - LB.ua , 4 січня 2023. [Електронний ресурс]. URL: [https://lb.ua/world/2023/01/04/540931\\_yak\\_zminilysya\\_vidnosini\\_ukraini.html](https://lb.ua/world/2023/01/04/540931_yak_zminilysya_vidnosini_ukraini.html)

УДК 619:615.12:006.44

## СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ДО ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Разумовський О.С., *магістр 1 курсу (sasarazumovskij@gmail.com)*

Науковий керівник – Яшник С.В., *доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри психології (iashnyks@gmail.com)*

*Національний університет біоресурсів і природокористування України,  
м.Київ*

Особистісне зростання студентської молоді є важливою та актуальною темою, яка стає все більш популярною серед науковців та практиків. З одного боку, це пов'язано з тим, що сучасна молодь зіткнулася зі складними викликами в суспільстві, які вимагають від неї високої самореалізації та пристосування до змін. З іншого боку, особистісне зростання є необхідною передумовою для успішної кар'єри та щасливого життя.

Один з ключових аспектів особистісного зростання студентської молоді – це формування позитивного ставлення до саморозвитку. У своїй книзі «The Power of Positive Thinking» Норман Вінсент Піл одним із перших показав, що позитивне мислення може впливати на наші дії та поведінку, і призвести до досягнення високих результатів у навчанні та особистому житті. Сучасні наукові дослідження підтверджують цю ідею, доводячи, що оптимістичні люди частіше досягають успіху та мають більше можливостей для зростання та самореалізації [2]. Особливого загострення цей аспект набуває на сучасному етапі. У реаліях сьогодення України, спровокованого війною, особистість відчуває складнощі у збереженні позитивного настрою та мислення. Нагальним для цього стає здійснення соціально-психологічної підтримки, організованої як в межах сім'ї, закладів освіти та загальнодержавними інституціями.

Виходячи з цього, не можна не відзначити ще один важливий аспект особистісного зростання – розвиток емоційної стійкості. Це важливо не тільки для успішної соціалізації та досягнення мети, але й для психічного здоров'я. Згідно з науковими дослідженнями, люди з розвинутою емоційною стійкістю можуть краще зустрічати життєві труднощі та стресові ситуації, що сприяє їхньому психологічному здоров'ю та здатності до саморозвитку.

Інший аспект особистісного зростання студентської молоді – це розвиток соціальних навичок та вмінь комунікації. Важливою передумовою для успішної комунікації є розвиток емпатії. Це дозволяє зберігати добрі стосунки з оточуючими та зміцнювати соціальну підтримку, що є важливим чинником для психологічного благополуччя та успішної соціалізації [3].

Одним з ефективних методів досягнення особистісного зростання є самоаналіз та самооцінка. Для цього можна використовувати різні методики, наприклад, SWOT-аналіз, який дозволяє оцінити свої сильні та слабкі сторони, а також визначити можливості та загрози для свого розвитку. Також важливо вести щоденник, в якому можна фіксувати свої досягнення та успіхи, а також відслідковувати свій розвиток та прогрес у досягненні поставлених цілей [4].

Отже, особистісне зростання студентської молоді є важливим процесом, який включає в себе розвиток позитивного ставлення до життя, емоційної стійкості, соціальних навичок та самоаналізу. Важливою передумовою досягнення успіху є визначення мети та поставлення конкретних цілей, а також віра у свої можливості та самоефективність [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**]. Наукові дослідження підтверджують, що позитивне ставлення до життя та самооцінка мають значення для психологічного здоров'я та загального благополуччя. Тому, розвиток особистісних якостей є важливою складовою успіху та здібності до саморозвитку, яка може сприяти в цілому житті та професійному зростанні зокрема.

#### Перелік посилань

1. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review*. 1977. V. 84. P. 191-215.
2. Dweck C.S. *Mindset: The new psychology of success*. Random House. 2006. 147 p.
3. Алієва Е. Особистісне зростання. Формування здатності молоді до самостійного життєвого вибору. *Психолог: всеукр. газ. для психологів, учителів, соц. педагогів*. 2017. № 21/22. С. 4-8.
4. Федорчук В.М. *Тренінг особистісного зростання*. К., 2014. 250 с.

УДК 654.197:316(4)

### ЗАСАДНИЧІ ТЕНДЕНЦІЇ ЄВРОПЕЙСЬКОГО СУСПІЛЬНОГО МОВЛЕННЯ

Харчук Д.В., магістрант (diana.kharchuk@gmail.com)

*Національний університет біоресурсів і природокористування України,  
м. Київ*

У сучасному світі питання суті суспільного мовлення в Європі залишається суперечливим: попри загально визнану роль і зусилля, які роблять держави щодо його захисту, суспільне під загрозою у багатьох країнах Європи. Це, насамперед, пов'язано з проблемами фінансування, цільового спрямування та свободи слова; одне з найважливіших питань – місце суспільного мовлення у «багатоканальному» світі та його конкуренція з комерційними каналами.

Суспільне мовлення європейських держав спирається на низку принципів, які сформувалися в епоху, коли більшість ЗМІ носили суспільно-політичний характер, задовго до виникнення багатоканального телебачення та спеціалізованих каналів. До найважливіших зараховуємо:

**універсальність.** Цей принцип означає, що суспільне мовлення має бути доступне кожному громадянину. Саме у цьому і суть однієї з умов демократії – сприяти встановленню рівності громадян різного соціального статусу та доходу. Відтак, журналіст суспільного каналу звертається до всього суспільства та шукає розуміння у більшості аудиторії. Це не означає, що суспільне мовлення прагне до постійної оптимізації своїх дій, як це робить комерційне мовлення, швидше, воно має докласти всіх зусиль, щоб зробити свій ефір доступним і цікавим різним цільовим групам населення.